JUDO
Căn Bản

Biên Soạn
THUẦN NGỌC YẾN



Nhà Xuất Bản Thể Dục Thể Thao

Biên Soạn THUẦN NGỌC YẾN

JUDO
Căn Bản



Nhà Xuất Bản Thể Dục Thể Thao
2007

LỜI NÓI ĐẦU

Judo là một môn thượng võ phong phú, hấp dẫn được phổ biến rộng rãi trên thế giới và đã thu hút đông đảo mọi tầng lớp tham gia thực hiện.

Để giúp bạn đọc có dịp tìm hiểu sâu hơn về kỹ thuật trong môn Judo. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao xin giới thiệu cuốn sách "Judo căn bản".

Bằng những hình ảnh sinh động, thể hiện rõ ràng toàn bộ kỹ thuật cơ bản của Judo kết hợp với những phân tích cụ thể, ngắn gọn, dễ hiểu, qua đó bạn đọc có thể tiếp thu một cách dễ dàng và áp dụng tốt nhất trong cuộc sống.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã có nhiều cố gắng, song không tránh khỏi những sai sót. Mong được sự góp ý chân thành của những nhà chuyện môn, bạn đọc gần xa để lần xuất bản sau được tốt hơn.

Xin chân thành cảm ơn!

Nhà xuất bản Thể dục Thể thao



Lời Giới Thiệu

1. Tóm tắt lịch sử môn Judo

Judo (nhu đạo) là một môn thượng võ, trong đó người tập và người chơi sử dụng các động tác cử động, giữ thăng bằng và tác dụng của lực đòn bẩy nhằm giành lợi thế với đối phương, đây là một trong những môn thể thao phát triển nhanh trên thế giới. Đối với cả hai giới nam và nữ, trẻ và già, môn thể thao thực tiễn này giúp tạo tư thế đẹp, cân đối, tăng cường sức khỏe và tinh thần hoạt bát.

2. Thi đấu Judo

Thi đấu Judo được tổ chức nhiều nơi trên thế giới, số người tham gia thi đấu rất đông và coi đây như là một nghề chuyên môn. Mặc dù kỹ thuật căn bản rất đơn giản và dễ học, nhưng nó đòi hỏi cần phải có nhiều thời gian luyện tập, và học hỏi kinh nghiệm để từ đó có được một chuyên môn xuất sắc.

Judo được đưa vào chương trình thi đấu Oplympic từ năm 1964 tại Nhật với nội dung nam và năm 1992 tại Barcelona tăng thêm nội dung nữ. Do sự phát triển nhanh chóng và luôn được đánh giá cao nên bộ môn Judo đã được nâng lên hàng quốc tế.

Vì trong Judo việc cải thiện tốt kỹ năng phối hợp thứ yếu và chính yếu cũng như làm giảm thiểu tính suy nhược của cơ bắp, do vậy nó được nhiều nước đưa vào áp dụng như một bộ môn thể thao phổ thông giảng dạy trong trường trung học và tiểu học. Judo dạy mọi người phương pháp tự rèn luyện và khuyến khích thanh thiếu niên luyện tập cũng như đối phó với sự bốc đồng của mình. Tại các nước, sự tồn tại của môn Judo trong trường học đã giúp bộ môn này phát triển mạnh mẽ và toàn diện nhất. Sự cộng tác chặt chẽ giữa Hiệp hội Judo Anh quốc với bộ môn Judo trường học là một ví dụ điển hình về những lợi ích mà theo đó có thể duy trì mối quan hệ giữa nhà trường và bộ môn thể thao quốc gia này, từ đó tạo ra những đấu thủ thành công nhất cũng như nâng cao số huy chương tại các kỳ Olympic. Nhiều môn sinh đã bắt đầu luyện tập ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, và với sự giúp đỡ, hướng dẫn cũng như được khích lệ, họ đã đạt đến một trình độ hoàn hảo.

Như là bộ môn nghệ thuật thượng võ, Judo thường sử dụng kỹ thuật quật ngã, đè và khóa tay đối phương. Khi phối hợp những hành động này nó tạo hiệu quả rất cao trong việc tự vệ. Môn sinh Judo cũng có thể sử dụng nhiều tư thế kẹp, siết chặt làm nghẽn máu hoặc hơi thở hoặc cả hai, đồng thời đánh bại đối phương trong tư thế bị đè. Môn sinh Judo cũng học kỹ thuật phòng ngự đòn ghìm chặt của đối phương. Do đó người tập Judo đặc biệt phải tinh thông kỹ thuật phản vệ.

Người khiếm thị cũng có thể tham gia học môn Judo, hiện nay nó được công nhận và đưa vào chương trình đại hội thể thao paralympic.

Sau khi môn sinh Judo rút khỏi đấu trường, không có nghĩa là kết thúc sự nghiệp thể thao, họ có thể luyện tập bộ môn Judo như là một môn nghệ thuật và có thể luyện tập cho tới khi tuổi già.

3. Cách sử dụng quyển sách

Quyển sách này cơ bản giới thiệu về bộ môn Judo, những hình ảnh có trong sách không cấu thành quyển sách huấn luyện hoàn chỉnh, nó được dùng để minh họa những tư thế thông dụng nhất của môn Judo. Nhiều hình ảnh đặc biệt về kỹ thuật cũng được chọn đưa vào quyển sách này.

Những hình ảnh minh họa về kỹ thuật thi đấu của Anh quốc cũng như của Nhật Bản được đưa vào nhằm tăng thêm tính sinh động cho quyển sách. Mặt khác nó cũng được giải nghĩa đầy đủ và chính xác căn cứ theo từ điển Judo Anh-Nhật mới, do Hội Judo xuất bản tháng 8/2000.



Tôn chỉ của người luyện tập Judo là "Tinh thần tập trung, phản công khéo léo".

4. Vài nét về lịch sử

Jigoro-Kano sinh ngày 28 tháng 10 năm 1860, người đã thành lập võ đường Kodokan năm 1882 bằng cách cải tiến các thế của môn Nhu thuật cổ truyền. Nghi thức phổ biến của Judo hiện nay được áp dụng rộng rãi trên thế giới cho thấy đó là một môn thể thao thích nghi, đang phát triển và mở rộng.

Thuở nhỏ Jigoro-Kano là đứa trẻ rất yếu đuối. Năm 18 tuổi, để vượt qua thể trạng ốm yếu của mình, ông bắt đầu nghiên cứu và học Nhu thuật, một môn võ gồm các tư thế chống lại địch thủ có hoặc không trang bị vũ khí bằng kỹ thuật sử dụng vũ khí ngắn, kỹ thuật tay không như cú đấm, đá hoặc bóp cổ. Ông đã luyện tập Nhu thuật cổ truyền với hai thiếu niên và đã đọ sức với những phương pháp kỹ thuật khác nhau. Người đánh thực hành đòn tấn công, khóa và bóp nghẹt, người ngã thực hành tư thế có kỹ năng thấp hơn và ngã. Jigoro-Kano đã quyết định chọn lọc những kỹ thuật tốt nhất từ mỗi tư thế đó và đồng hóa những nguyên lý cơ bản đồng thời liên kết với phương pháp của Nhu thuật cổ truyền.

Jigora-Kano đã tốt nghiệp Đại học Tokyo năm 1881 và chính thức thành lập Võ trường Judo năm 1882. Jigoro-Kano đã bỏ ra nhiều thời gian để lập ra một hệ thống đòn tự vệ mới bằng cách loại bỏ những động tác Nhu thuật cổ truyền nguy hiểm, giữ lại kỹ thuật chủ yếu đồng thời bổ sung triết lý tinh thần và đào tạo cơ lý. Chữ "Ju" trong Nhu đạo có nguồn gốc từ Trung Quốc, có nghĩa là "nhẹ nhàng" hoặc "mềm mại", chữ "Do" có nghĩa là phương cách. Ju-do có nghĩa là kết hợp "phương cách nhẹ nhàng, mềm dẻo". Judo được hình thành ở Nhật Bản từ thế kỷ 19, ra đời trước các môn thể thao khoảng gần hai thiên niên kỷ và đã được ghi vào biên niên sử từ thời Hoàng đế Trung Hoa đầu tiên Kuang Wu. Do ưu thế ngôn ngữ Châu Á, tiếng Trung Quốc đã ảnh hưởng lớn đến hệ thống chữ viết và từ vựng của các nước lân cận, trong đó có Nhật Bản. Do đó, mặc dù tiếng địa phương Nhật Bản đã thiết lập hệ thống ngôn ngữ rộng lớn nhưng tiếng Nhật vẫn sử dụng từ mượn của lịch sử Trung Hoa.

"Phương cách" của Judo rất quan trọng đối với Jigoro-Kano và do đó ông đã đặt tên nó là Kodokan Judo – "Ko" có nghĩa là giảng dạy



Judo là môn thể thao đọ sức thông dụng với thiếu niên Nhật Bản nhưng hiện nay nó còn mở rộng ra trên thế giới.



Nhật Bản là nơi khai sinh ra võ đường Judo, và nó là trường dạy võ tự vệ đầu tiên được thành lập vào năm 1882.

hoặc luyện tập, "Do" có nghĩa là phương cách và "Kan" có nghĩa là hội trường hoặc nơi luyện tập.

5. Nguồn gốc của môn Judo

Trường dạy võ tự vệ đầu tiên được đặt tại đền Eisho-ji, Tokyo vào năm 1882 và chỉ gồm 5 thành viên. Những môn sinh đầu tiên không phải trả phí mà còn được dạy với mọi tiện nghi lúc bấy giờ. Để tạo quỹ cho trường, Jigoro-Kano đã phải làm việc thêm vào ban đêm để dịch các bài khóa, đến năm 1886, lợi tức của trường tăng lên đáng kể khi cảnh sát Metropolitan Tokyo tổ chức vòng thi đấu giữa trường Kodokan và Totsuka – một trong những trường Nhu thuật lớn nhất lúc bấy giờ. Trường Judoka đã thắng 13 lượt, hòa 2.

Năm 1888, Kodokan tổ chức trận giao đấu với trường võ Nhu thuật và đã giành chiến thắng. Sau đó trận giao đấu kết thúc thì hệ thống kỹ thuật đòn tự vệ Kodokan sử dụng đã được cảnh sát Nhật đưa vào áp dụng 2 năm sau đó, kỹ thuật quật ngã của hai môn sinh của Kano là Sai Shiro và Yokoyama Sakujiro đã góp phần quan trọng cho thắng lợi này.

Sau cùng Judo đã thay thế Nhu thuật cổ truyền, không chỉ với giới Cảnh sát Nhật mà còn trên toàn quốc. Các cuộc giao đấu đã khởi đầu cho một sự kiện mà các đấu thủ ở các hạng cân đều có thể gặp nhau, nhưng mãi đến Olympic thứ 16 tổ chức tại Tokyo vào năm 1964 thì mới phân theo hạng cân. Có 3 hạng cân – hạng nhẹ, hạng trung và hạng nặng. Judo giao đấu hiện nay cũng được tổ chức thi đấu theo giới tính và hạng cân.

Khoảng năm 1882, Kano làm huấn luyện viên môn Judo và 11 năm sau, ở tuổi 35, ông được bổ nhiệm làm Hiệu trưởng trường huấn luyện giáo viên bộ môn Judo. Trong thời gian 26 năm, Jigoro-Kano đã dành hết tâm huyết để phát triển và quan tâm chăm sóc các giáo viên của trường đào tạo. Trong thời gian này, Ông cũng thành lập trường Kobun Gakuin nhằm giúp đỡ và hướng dẫn cho các sinh viên nước ngoài, trường tư thục Kano, dạy hơn 300 thiếu niên và tiếp tục phát triển qua hơn 40 năm sau đó.



Jigoro-Kano, sáng lập viên của trường dạy võ tự vệ Kodokan - người đã cải tiến và đưa kỹ thuật các đòn của Nhu thuật cổ truyền vào thực tiễn.

Lúc đầu, Kodokan do Jigoro-Kano toàn quyền quản lý, nhưng đến năm 1894, Ban Tư vấn được thành lập và trở thành trường tư nhân vào năm 1909. Cũng trong năm đó Kano là người Nhật đầu tiên trở thành thành viên của Ủy ban Olympic quốc tế. Hai năm sau đó Hiệp hội thể thao Nhật Bản được thành lập và ông là Chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội này.

Kodokan hiện nay là cơ quan đầu não của các Liên đoàn Judo Nhật Bản, trụ sở chính được xây dựng vào năm 1949. Liên đoàn Judo quốc tế được thành lập năm 1951 và hiện nay được đặt tại Seoul, Hàn Quốc. Con gái của Jigoro-Kano, Noriko Watanuki, là người đứng đầu khối phụ nữ Kodokan nhiều năm, và hiện nay cháu trai của ông, Yukimitsu Kano là Chủ tịch.

Ngày 4 tháng 5 năm 1938, Jigoro Kano mắc bệnh viêm phổi và qua đời trên tàu SS Hikawa Maru khi đang trên đường trở về từ Cairo, nơi ông đã tham dự cuộc họp với Ủy ban Olympic



Samurai là thành viên của Đẳng cấp quân nhân Nhật Bản thời phong kiến giữa thế kỷ 11 – 19.

Quốc tế tổ chức tại Tokyo, Nhật Bản với tư cách là chủ nhà của Thế vận hội Olympic 12. Khoảng thời gian này, bộ môn thể thao Judo đã phát triển và lớn mạnh với quy mô hơn 100.000 môn sinh đai đen. Kodokan của hiện tại được hoàn thiện tổ chức vào năm 1982 ở Tokyo và với sự tham gia của nhiều Judoka trên khắp thế giới, nó khát khao được đào tạo ra các võ sĩ chuyên nghiệp.

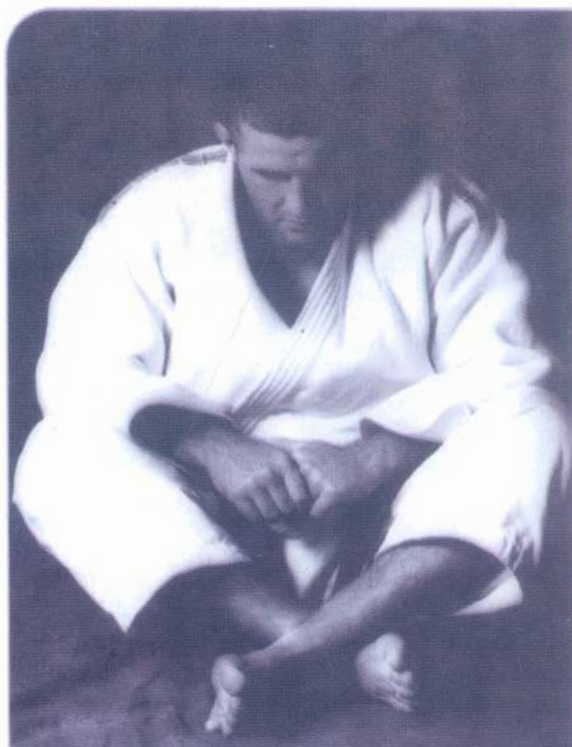
6. Judo – một định nghĩa ngắn gọn

Judo là một môn nghệ thuật thượng võ được tiến hóa từ võ Nhu thuật cổ truyền, là một hình thức thi đấu không vũ khí được các Samurai Nhật Bản tập luyện. Khi còn là cậu học trò của môn võ Nhu thuật, Jigoro-Kano phát hiện ra rằng các Samurai đã tập luyện liên tục kỹ năng của một hệ thống liên tục các tư thế được sắp xếp trước nhằm phản kháng lại hành động tiêu cực. Kết quả, Jigoro-Kano thường xuyên được nhắc đến như là một Shihan – tiếng Nhật là giáo sư giảng dạy – và như trong quỹ đạo Judo, danh dự độc nhất này thuộc về ông ta.

Giáo sư giảng dạy (shihan) xem xét các động tác sắp xếp trước và bắt đầu nghiên cứu phương cách ứng dụng kỹ thuật mà ông ta gọi là randori, hoặc cử động tự do. Qua nghiên cứu, ông nhận ra rằng một trong những kỹ năng quan trọng nhất là kuzushi (hoặc gọi là làm mất thăng bằng) giúp ông có thể quật ngã đối phương nhanh hơn, mạnh hơn. Shihan nhanh chóng nhận ra rằng nên phá bỏ kỹ thuật nguy hiểm để tập luyện kỹ thuật randori, tuy nhiên ông vẫn giữ chúng trong các kỹ thuật chính của kata, còn gọi là võ phương Đông. Điều khác nhau chủ yếu giữa cử động randori và kata là người trước tự do tác động một lực và ở vào tư thế sẵn sàng đánh đỡ, người sau đối xứng và lý tưởng hóa minh họa tư thế đánh chính chuyên biệt.

Thế đứng của Judo gồm nhiều kỹ thuật được sử dụng để quật ngã đối phương trong tầm kiểm soát của mình. Những kỹ thuật này gồm có sử dụng tay, hông, chân và bàn chân, ngoài ra cũng gồm kỹ thuật hy sinh thế cân bằng của mình để ngã nhằm quật lại đối phương. Kỹ thuật vật trong Judo là hành động liên tục và logic từ kỹ thuật đứng và không nên thực tập một mình. Gồm chuyển động bằng việc sử dụng các kỹ năng và thận trọng để kẹp lưng đối phương, bằng cách đó điều khiển khống chế cơ thể của đối phương để anh ta không thoát ra được. Kết hợp với kỹ thuật kẹp, khóa tay cũng được áp dụng trong Judo nhưng không được phép bẻ, vặn khớp khuỷu tay trong thi đấu.

Vì quật ngã là một phần không thể thiếu của môn Judo, nó quan trọng ở tư thế ngã đúng mà không bị thương. Do đó điều quan trọng là bạn phải luyện tập trong khu vực được thiết kế riêng. Khu vực được nói đến đó được thiết kế giống như ở trường dạy võ tự vệ. Trường dạy võ tự vệ có thảm đệm hoặc tatami, phủ sàn để đảm bảo an toàn. Quan sát tất cả các cách phòng ngừa an toàn, người thực tập có thể luyện tập nhiều năm và có nhiều lợi ích mà không bị chấn thương. Thảm đệm đặc biệt được sản xuất có



Đấu thủ người Anh – Simon Jackson là một môn sinh khiếm thị – nhà vô địch thế vận hội dành cho người khuyết tật (paralympic).

tác dụng làm giảm lực tác động khi ngã. Thảm đệm thời gian đầu được sản xuất từ rơm nén và được phủ chiếu thảm dệt thô, hiện nay thảm đệm được làm bằng chất vật liệu tổng hợp nén như neoprene và được phủ nhựa dẻo. Tất cả mọi người tập Judo đều phải mặc quần áo theo quy định của môn phái Judo, nó giống quần áo rộng lùng thùng, không nút cài hoặc túi – vì lý do an toàn – và chân để trần. Áo được buộc chặt với một dây lưng – gọi là đai thể hiện đẳng cấp của người tập.

Sau cùng, Judo được định nghĩa một cách rõ ràng với từ ngữ của nhà sáng lập, Jigoro Kano, người mà vào năm 1915 đã tuyên bố rằng Judo là "phương cách áp dụng cao nhất và hiệu quả nhất về tinh thần và sức lực" - sức lực ít, hiệu năng nhiều.



Các bước khởi đầu

Quần áo của môn phái Judo gồm một bộ có ba phần: quần, áo và dây đai thể hiện mức độ chuyên nghiệp và kỹ năng của người tập Judo – ở mỗi nước có hệ thống phân cấp độ riêng biệt – gọi là đẳng cấp. Đẳng cấp tham dự cuộc thi quốc tế là đai đen. Ngòai ra ở một vài nước cũng có hệ thống đẳng cấp khác nhau bởi vì một số người tập Judo vẫn còn đang ngồi trên ghế nhà trường. Điều này có liên quan đến nhu cầu huấn luyện thể chất trong nhà trường.



Kiểu áo trắng, dây đai màu, dài và phù hợp với quần áo quy định cho cả trường học và đấu trường, nơi mà đấu thủ có thể mặc quần áo màu xanh để phân biệt giữa hai đấu thủ.

1. Trang phục của môn phái Judo

Ngoài quần áo trắng, bộ quần áo xanh dương cũng được sử dụng và giới thiệu để phân biệt giữa các đấu thủ trong thi đấu quốc tế. Đối với những người tham gia thi đấu tranh giải - trang phục phải tuân thủ các điều kiện sau:

■ Vải cotton bền hoặc loại vải tương đương trong điều kiện tốt (không rách hoặc hỏng). Vải không được quá dày hoặc quá cứng.

■ Màu xanh dương đối với người dự thi lần đầu và trắng hoặc trắng nhạt với người dự thi lần thứ hai.

■ Chấp nhận các dấu hiệu sau được in thể hiện trên áo:

- Chữ viết tắt Olympic quốc gia (trên lưng áo).
- Biểu tượng quốc gia (trên ngực trái áo) cỡ lớn nhất 10cm x 10cm.
- Nhãn hiệu của hãng sản xuất (phía dưới - mặt trước áo và phía dưới – mặt trước ống quần trái), cỡ lớn nhất 5cm x 5cm.
- Nhãn vai (từ cổ áo, ngang qua vai và hạ xuống cánh tay cả hai bên áo), cỡ dài nhất 5cm x 5cm và rộng 5cm.
- Biểu tượng của Thế vận hội hoặc vô địch thế giới, 6cm x 10cm ở phía dưới, trước thân áo trái.

■ Tên của người dự thi có để được in trên dây đai, phía trước phần thấp hơn áo. Cỡ lớn nhất 3cm x 10cm. Ngoài ra, tên của người thi hoặc chữ viết tắt có thể được đặt trên chữ viết tắt của Olympic quốc gia, nơi không ảnh hưởng cản trở tới động tác nắm bắt của đối phương. Cũng có một số quy định khác về kích cỡ và vị trí.



Màu của dây đai Judo được xếp loại từ đen sang khối đỏ - trắng đến đỏ, biểu thị đẳng cấp của người tập.

■ Áo nên vừa đủ dài để che đùi và ít nhất thì cũng gần nắm tay khi cánh tay duỗi thẳng xuống. Khi mặc áo thì thân trái của áo choàng qua thân phải và chồng lên tối thiểu 20cm phía được lồng ngực. Tay áo không nên dài quá cổ tay và cũng không ngắn hơn 5cm từ cổ tay. Ngoài ra, khoảng rộng giữa ống tay áo và cánh tay dọc theo cả chiều dài của tay áo là 10-15cm.

■ Quần không đính nhãn hiệu, đủ dài để che chân và chạm mắt cá chân, không cao hơn 5cm phía trên mắt cá. Khoảng rộng giữa ống quần và chân là 10-15cm dọc theo suốt chiều dài của ống quần.

■ Dây đai bền, rộng 4cm-5cm, màu phải thể hiện đẳng cấp của người tham dự – được quấn quanh eo phía ngoài áo và buộc với nút thắt vuông, đủ chặt phía trước bụng, tránh để áo quá lỏng, dây đai dài quấn hai lần quanh eo, để 20cm-30cm dài ra mỗi bên sau khi nút thắt đai đã thắt xong.

■ Đối với đấu thủ nữ phải mặc:

- Áo thun màu trắng hoặc trắng nhạt, ngắn tay, thân áo dài vừa đủ để khi mặc vào có thể bỏ vào phía trong lưng quần.

- Quần nịt trắng hoặc trắng nhạt, ống ngắn.

Dây đai

Đẳng cấp thấp ở mỗi nước khác nhau, nhưng thường bắt đầu với đai màu trắng dần đến đai nâu. Đẳng cấp cao được công nhận bởi Liên đoàn Judo Quốc tế và được thể hiện dưới nhiều cấp độ cũng như nhiều màu đai khác nhau:

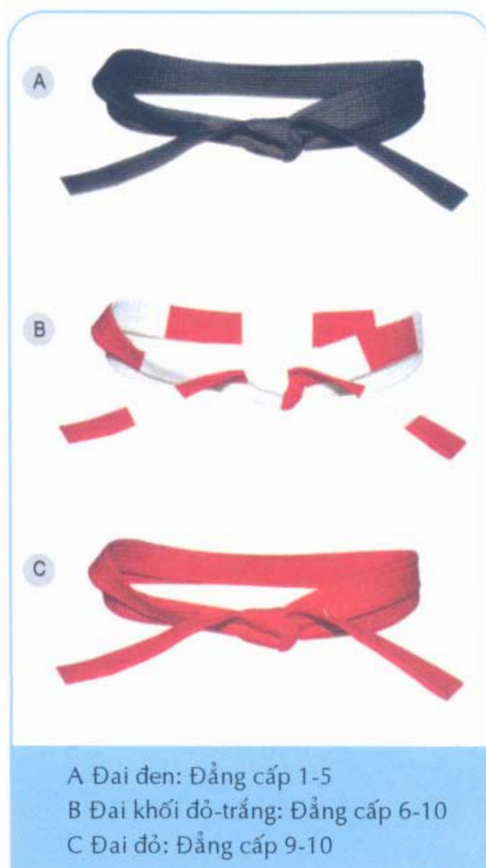
■ Đẳng cấp 1-5: Đai đen

■ Đẳng cấp 6-8 : Đai khối đỏ-trắng

■ Đẳng cấp 9-10: Đai đỏ

Đai đen cũng có thể đeo với đẳng cấp 6-10 nếu muốn.

Chú ý nút thắt của đai phải ở phía trước vì lý do an toàn. Nếu nó được đặt sau lưng thể khi người chơi bị ngã ra sau đè lên thì có thể sẽ bị chấn thương.



A Đai đen: Đẳng cấp 1-5
B Đai khối đỏ-trắng: Đẳng cấp 6-10
C Đai đỏ: Đẳng cấp 9-10

Thắt đai



A Khi thắt đai sao cho hai đầu có độ dài bằng nhau, đoạn giữa đai đặt sát ngang rốn.



B Kéo hai đầu đai vòng ra phía sau lưng rồi từ sau lưng vòng ra trước.



C Choàng đầu dây đai phải qua dây đai trái rồi luồn xuống dưới dây đai trái kéo lên.



D Đặt đầu dây đai trái choàng qua đầu dây đai phải từ trong ra ngoài và kéo.



E Kéo hai đầu đai chặt.

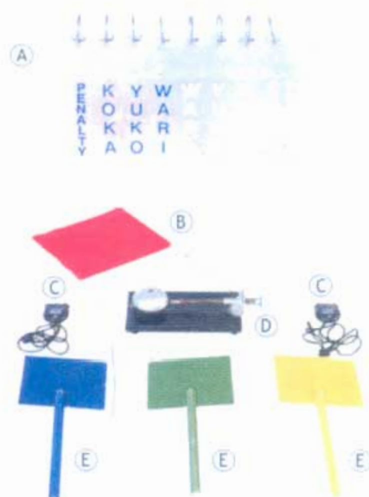


F Sau cùng, kiểm tra cả hai đầu đai có độ dài bằng nhau.

2. Trang thiết bị cần thiết

Trọng tài nên có những trang thiết bị sau:

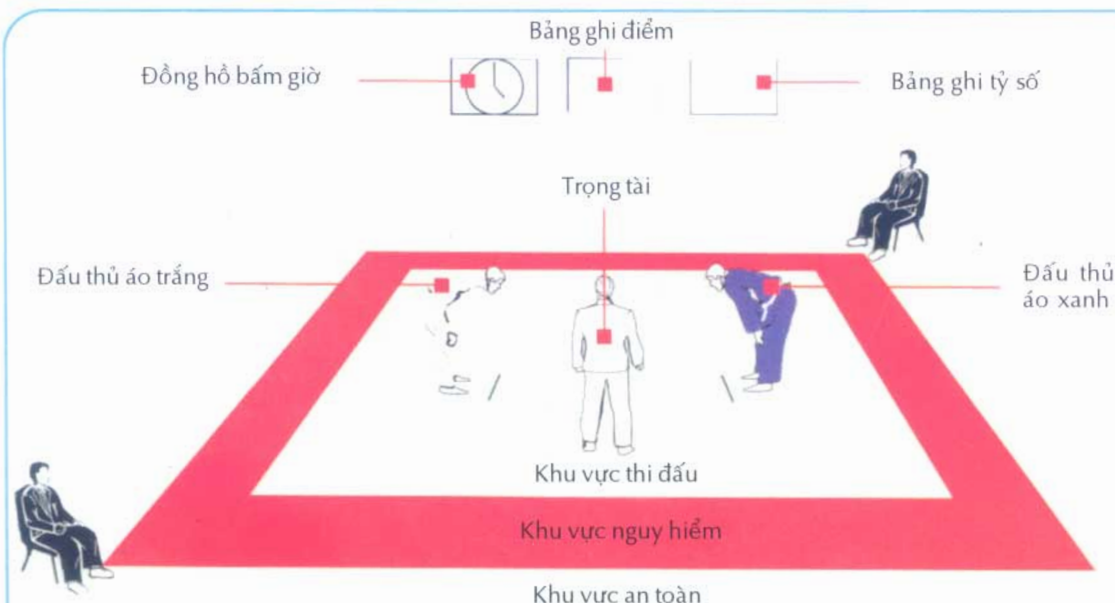
- Bảng ghi lượt thi đấu
- Bảng ghi tỷ số
- 6 lá cờ (3 xanh và 3 trắng) cho biết quyết định của trọng tài.
- 2 đồng hồ bấm giờ
- Còi hoặc chuông
- 3 lá cờ trên bàn trọng tài:
  - Xanh: Tiếp tục trận đấu.
  - Xanh lá cây: Thời gian đòn bất động.
  - Vàng: Thời gian ngừng trận đấu.



A Bảng ghi tỷ số
B 6 cờ cho biết quyết định của trọng tài
C Đồng hồ bấm giờ
D Còi báo hiệu trận đấu hoặc hết thời gian.
E 3 cờ trên bàn trọng tài.

Thảm đấu

Thảm đấu phải đủ dày để giảm nhẹ bớt chấn động khi bị quật ngã. Tại các cuộc thi quốc tế, đệm phải dày ít nhất 45mm, rộng ít nhất 8m, khu vực đỏ nguy hiểm rộng 1m và khu vực an toàn rộng ít nhất 3m. Những thảm nhỏ hơn chỉ dùng cho tập luyện tùy thuộc mỗi trường huấn luyện.



Độ dày của thảm đệm khác nhau tùy thuộc trường dạy võ và môi trường thi đấu, khu vực thi đấu 8-10m và khu vực nguy hiểm 1m.

3. Vệ sinh

Vì người tập Judo thường chạm sát nhau, vệ sinh cá nhân và những thói quen đặt biệt khác cần được coi trọng, không chỉ là lý do sức khỏe mà còn vì mục tiêu an toàn chung.

■ Tóc dài nên luôn cột phía sau gọn gàng.

■ Không nên đeo nữ trang vì nó có thể làm bạn hoặc đối thủ bị đau. Ví dụ, hoa tai có thể bị giật bất ngờ.

■ Chân và tay nên sạch sẽ, móng cắt ngắn.

■ Các vết thương được băng bó cẩn thận (nếu có).

■ Nên mang san-dal đến đấu trường hoặc từ đấu trường ra ngoài để giữ bàn chân và đệm sạch sẽ.

■ Không ăn trước buổi tập, trận đấu nửa giờ.

■ Không tập luyện nếu bạn bị bệnh. Điều này không chỉ nguy hiểm cho bạn mà vấn đề là có thể lan truyền mầm bệnh cho các thí sinh khác.

Nếu bạn đang dùng thuốc thì nên hỏi ý kiến bác sĩ trước các buổi tập hoặc thi đấu, vì nó có thể nguy hiểm cho buổi tập khi đang sử dụng dược phẩm. Ngoài ra, cũng cần hết sức lưu ý khi dùng thuốc mà trong đó có dược phẩm bị cấm theo quy định trong luật thi đấu của Liên đoàn Judo Quốc tế. Vì chỉ có Bác sĩ của bạn mới biết và hiểu rõ các chất bị ngăn cấm này.

4. An toàn trong luyện tập và thi đấu Judo

Người mới bắt đầu không nên luyện tập mà không có sự giám sát của huấn luyện viên Judo chuyên môn, vì nếu không có kỹ thuật giám sát và kỹ thuật huấn luyện có thể dẫn đến những chấn thương nguy hiểm. Luôn luôn sử dụng đệm khi tập luyện để tránh bị chấn thương.

Hãy chắc chắn rằng bạn chỉ tập luyện Judo với ai đó có khả năng kỹ thuật tốt để tránh những chấn thương xảy ra khi ngã không đúng tư thế. Khu vực luyện tập phải luôn đảm bảo an toàn vì vậy hãy di chuyển bàn ghế ra khỏi khu vực tập luyện, và không để bất kỳ vật nào sắc nhọn trên sàn tập vì nó sẽ làm người tập bị thương. Bạn luôn phải chắc chắn rằng có sự hỗ trợ cần thiết khi sự cố xảy.

Bằng cách ghi nhờ cẩn thận tất cả những trường hợp hay xảy ra để qua đó phòng ngừa, tránh có những chấn thương đáng tiếc trong thể thao như Judo.

5. Phương pháp luyện tập

Như tất cả các môn thượng võ, phương pháp luyện tập là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Phải luôn chú tâm và lắng nghe những giáo huấn của huấn luyện viên, vì nó không chỉ có lợi cho bạn ở lớp học mà còn quan trọng cho sự an toàn của bạn trong thi đấu, cũng như trong cuộc sống hàng ngày.

Huấn luyện viên của bạn trong vị trí quan sát sẽ đánh giá tất cả các tư thế từ đó có những lời khuyên thích hợp. Ngay cả một vài khía cạnh hoặc chi tiết không quan trọng cũng có thể tạo sự khác nhau giữa tư thế ngã thành công hoặc



Kỷ luật, tôn trọng bạn tập và huấn luyện viên được giáo dục từ rất sớm trong nhà trường.

đặt bạn vào vị thế bị đối phương quật ngã.

Luôn đối xử với bạn tập bằng sự tôn trọng và quan tâm vì bạn cũng muốn được tôn trọng và quan tâm như vậy, vì nếu không có bạn tập thì bạn sẽ không thể tập luyện và đạt được những kỹ năng cần thiết để nâng cao kỹ thuật thi đấu của mình.

6. Chào trong Judo

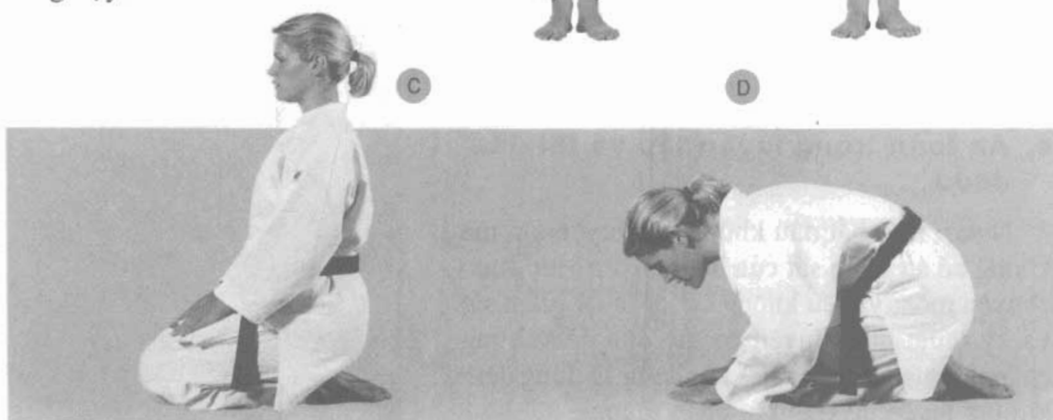
Ngày nay chào trong Judo không có ý nghĩa tôn giáo. Nó đơn giản chỉ là tôn trọng bạn tập Judo, huấn luyện viên và đối thủ. Bằng cách chào, chủ yếu bạn đang nói "Vui lòng tập luyện với tôi!" khi bắt đầu, và "Xin cám ơn đã luyện tập với tôi!" khi kết thúc quá trình luyện tập hoặc thi đấu. Đây là cử chỉ lịch sự thông thường và là một phần quan trọng của luyện tập Judo, vì nó bày tỏ sự tôn trọng của mình với các đồng môn, đó là cử chỉ lịch sự khi chào thầy giáo hoặc huấn luyện viên khi yêu cầu giúp đỡ hoặc xin phép rời khỏi nơi luyện tập.

Biểu hiện của sự tôn trọng đều giúp ích cho ý thức kỷ luật và sự thân thiện trong lớp học. Hình 13 là hai kiểu chào trong Judo.



A Cúi chào ở tư thế đứng. Đứng với hai gót chân khép sát nhau và bàn chân mở 45° hướng ra ngoài, lòng bàn tay mở duỗi thẳng sát thân người.

B Khi cúi chào, đưa tay từ bên hông ra trước đùi đồng thời nghiêng người về phía trước 30°. Kết thúc động tác chào bằng cách đưa tay về vị trí ban đầu và người đứng thẳng dậy.



C Bạn cũng có thể chào ở tư thế quỳ. Quỳ trên đệm với phần trên của bàn chân thẳng, hai ngón chân cái chạm nhau. Tay thả lỏng đặt trên đùi, mông ngồi hai gót chân, lưng thẳng.

D Khi chào, đặt hai lòng bàn tay trên đệm với đầu ngón tay chạm nhau. Khuỷu tay giữ sát thân người. Gập người về phía trước trong khi mông vẫn giữ ngồi trên gót chân. Khi kết thúc - trở về vị trí ban đầu.

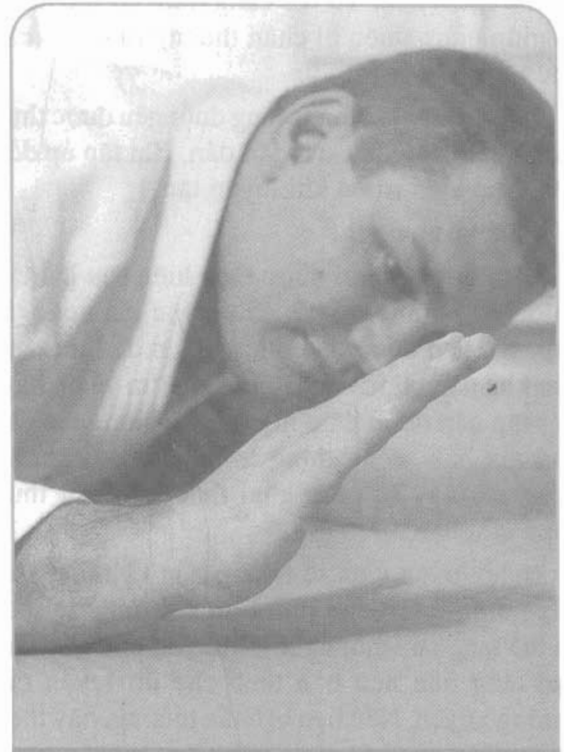
7. Quy phục

Quy phục trong Judo được biểu lộ khi thừa nhận lợi thế và kỹ thuật đang áp dụng của đối phương và yêu cầu phải ngừng cuộc đấu lại ngay lập tức.

Vì tính tự nhiên của môn thể thao đối kháng trực tiếp như Judo, cần thiết phải quy phục - đơn giản trên sàn tập hoặc trong đấu trường, và cả hai phải tuân thủ hoàn toàn luật quy phục.

Để quy phục trong Judo, người chơi phải vỗ mạnh lên đệm hoặc lên bạn tập với lòng bàn tay của mình. Nếu bạn không thể sử dụng tay để biểu lộ sự quy phục, bạn có thể vỗ chân trên sàn hoặc nói "Maitta".

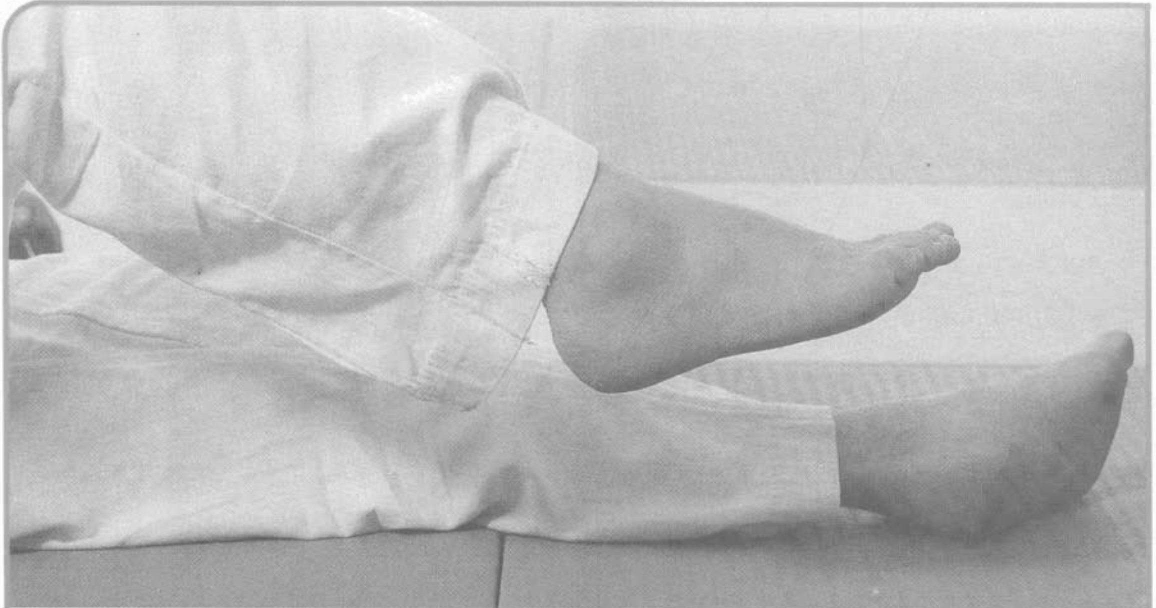
Người chơi nên quy phục ngay khi cảm thấy kỹ thuật của đối phương lợi thế hơn hoặc nếu bị đau. Để tránh chấn thương, người có lợi thế kỹ thuật hay nói cách khác, người chơi đạt được "tay trên" trong lượt đấu – phải dừng ngay và thả đối phương ra khi anh ta có tín hiệu quy phục.



Với lòng bàn tay, vỗ vào người đối phương hoặc vào đệm ít nhất 2 lần để báo hiệu quy phục.

8. Khởi động ép dẻo làm nóng cơ thể:

Vì Judo là môn thể thao đối kháng có những va chạm trực tiếp từ do vậy đòi hỏi phải có



Nếu tay của bạn bị khóa, bạn vẫn có thể quy phục bằng cách vỗ đệm với đôi chân của mình.

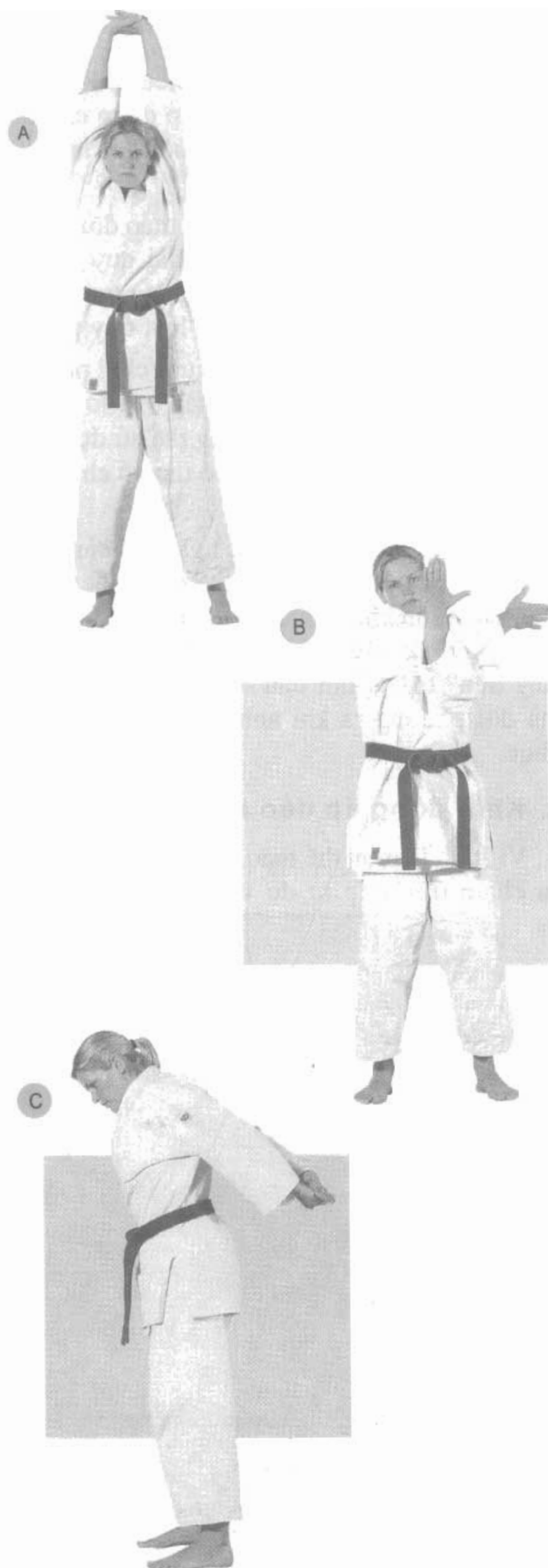
những gắng sức đột ngột, bạn cần phải làm cho cơ thể mềm dẻo. Tư thế căng duỗi cơ thể đúng sẽ giúp giảm thiểu bị chấn thương từ cơ và các khớp xương.

Nguyên tắc căn bản, căng duỗi nên được thực hiện chậm và gắng sức dần dần. Bài tập ép dẻo nên thực hiện trước khi luyện tập.

Làm nóng cơ thể

Làm nóng người được thực hiện sau bài tập ép dẻo và trước khi bắt đầu luyện tập hoặc thi đấu. Nó nên được thực hiện chậm để làm tăng dần khả năng thích nghi của nhịp tim và hô hấp. Bài tập nên được thực hiện từ các động tác căn bản mà bạn sẽ áp dụng trong Judo vì những động tác này sẽ giúp khai thác kỹ năng thực hành của bạn.

Huấn luyện viên sẽ hướng dẫn kỹ thuật làm nóng cơ thể sao cho phù hợp với từng độ tuổi và thể tạng của mỗi người. Mức độ phù hợp của bạn tăng dần nếu bạn theo chế độ luyện tập thường xuyên. Nếu bạn bị chấn thương, hãy theo lời khuyên của bác sĩ và tránh sự lôi cuốn quay lại tập luyện trước khi bạn khỏi đau hoàn toàn. Sự nghiệp của nhiều người bị ngắt quảng bởi các đa chấn thương trong luyện tập.



A Căng duỗi hướng lên: Hai bàn tay nắm lại, đẩy ưỡn căng lên cao trên đầu.

B Căng vai 1: Đưa tay chéo ngang phía trước ngực và đặt vào cánh tay hơi cong còn lại.

C Căng vai 2: Hai tay nắm chặt nhau phía sau và ráng đẩy hai tay nên cao ngang vai, không nghiêng người.

D Phổi: Duỗi dài một chân ra sau chân trước khuỵu gối khom người cúi mặt xuống sàn, giữ gót chân sát mặt sàn, không nghiêng người sang hai bên.

E-F Nghiêng đầu: Nghiêng ép tai về phía vai, thả lỏng hai vai, lặp lại với phía bên vai kia.

G Chống hai tay hai chân: Hai chân mở thật rộng, lòng bàn chân áp sát sàn, lưng thẳng, đặt hai lòng bàn tay xuống sàn.

H Ngồi căng cơ: Từ vị trí ngồi, duỗi một chân về phía trước, một chân co, tay phía bên chân duỗi với dài tới và kéo bẻ ngược bàn chân lại phía mình.

I Căng cơ trong đùi: Ngồi trên mông, hai tay nắm giữ hai ngón chân cái, hít thở thật sâu, khi thở ra, ép gối xuống sàn.


D


E


F

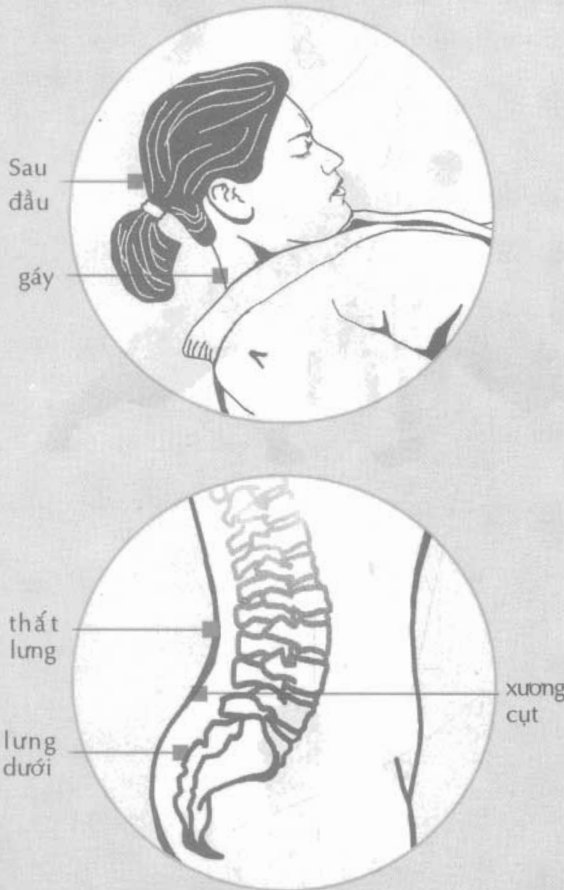

G


H


I

Các thế ngã

Học phương pháp ngã đúng trong Judo là một kỹ năng quan trọng vì thực hiện tốt được kỹ thuật đó nó sẽ giảm tới mức tối đa nguy cơ chấn thương. Ngoài ra nó còn giúp cho người luôn tập tự tin để hoàn thiện một cách toàn diện các kỹ năng đó. Họ có thể cố thử các kỹ thuật mới mà không bị chấn thương.



Đầu, cổ và đốt sống cổ thường dễ bị tổn thương trong một cú ngã. Để tránh bị thương trầm trọng với những phần trên cơ thể này, người tập cần phải rất chú ý ngã đúng tư thế.

Những vị trí dễ bị chấn thương nếu không ngã đúng phương pháp.

Kỹ năng ngã đúng và an toàn cũng quan trọng như kỹ năng tự vệ, vì nếu bạn bị ngã bất ngờ, kỹ năng ngã đúng sẽ cứu bạn khỏi bị đau hoặc bị thương, do đó bạn có thể tiếp tục cuộc đấu hoặc tự giải thoát mình. Phần quan trọng nhất của cơ thể cần phải bảo vệ khi bạn ngã là đầu, cổ và xương sống.

1. Ngã sấp – Ukemi

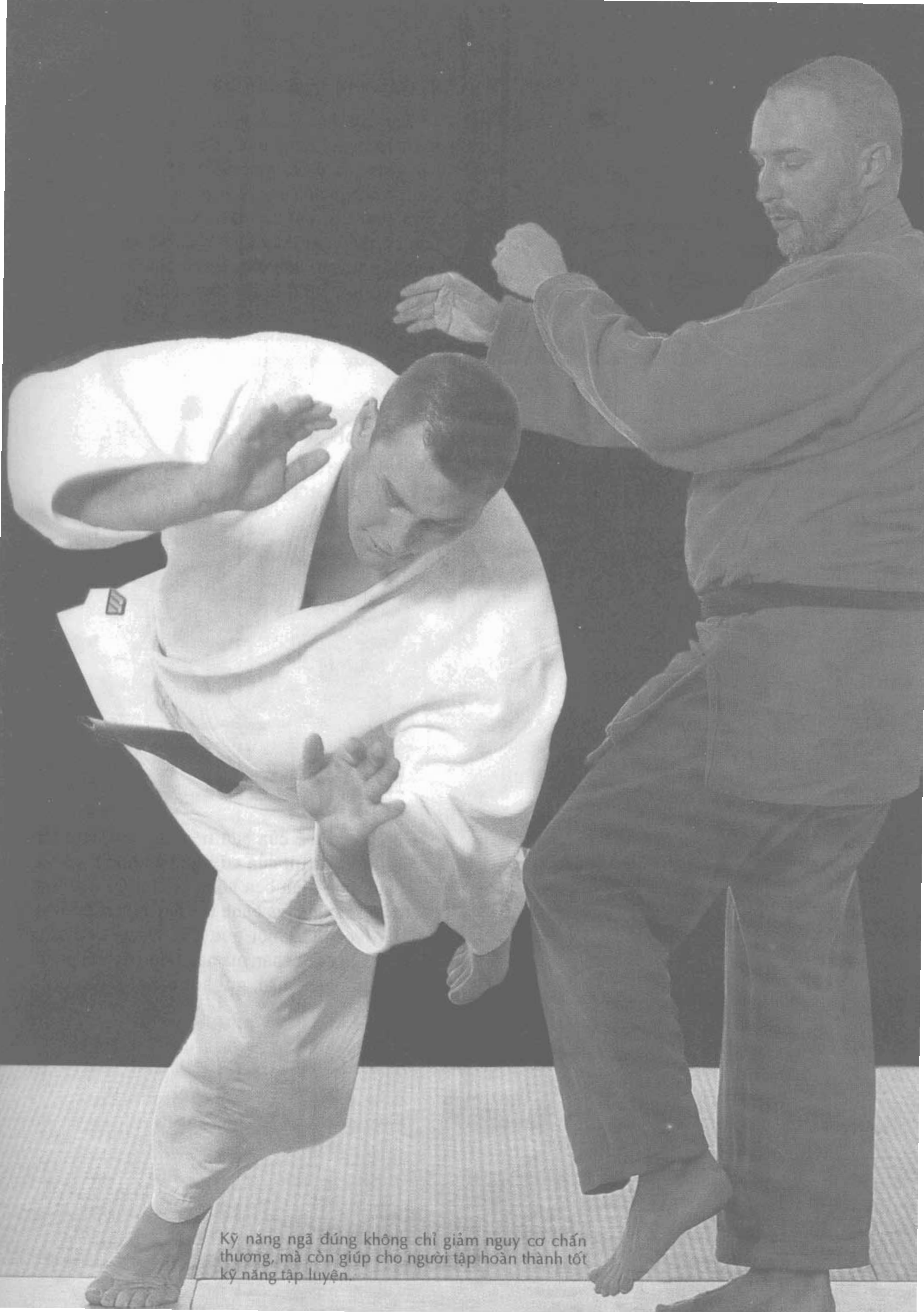
Ngã sấp không chỉ là cách ngã an toàn mà còn là một kỹ thuật ngã hết sức quan trọng để làm tăng sức mạnh của cơ bắp, giúp đệm cơ thể khỏi bị va chạm khi bị ngã.

Thường xuyên tập luyện ngã qua động tác đập của cánh tay và chân thì khi bạn bị ngã hoặc khi bạn tập kỹ thuật ngã nó sẽ làm duỗi cơ lưng và thông qua việc luyện tập đúng phương pháp giữ cho đầu luôn gập vào khi ngã, giúp phát huy sức mạnh của cơ cổ.

Ngã sấp có lợi cho thế vật vì khi ngã nó luôn giữ đầu gập vào trong nhằm bảo vệ tốt chocổ, do đó ngăn ngừa tay của đối phương luồn vào phía dưới cằm nhằm gây ra một lực bóp chặt cổ bạn. Nó cũng giúp bạn khôi phục nhanh chóng khi ngã hoặc bị ngã trong tư thế tự vệ.

Đạt đến mức độ hoàn hảo trong tư thế ngã sấp, bạn cũng sẽ rất tự tin khi tấn công đối phương vì bạn ít sợ bị quật ngã hơn.

Ngã sấp cũng cho phép bạn giúp người có kỹ thuật còn non yếu rút kinh nghiệm về kỹ thuật quật ngã.



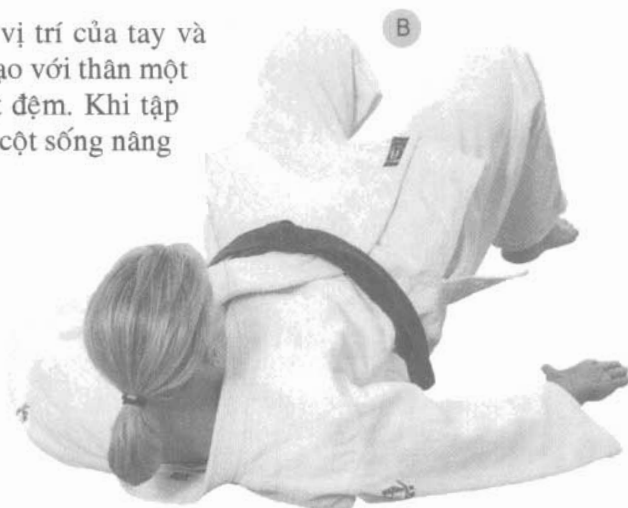
Kỹ năng ngã đúng không chỉ giảm nguy cơ chấn thương, mà còn giúp cho người tập hoàn thành tốt kỹ năng tập luyện.



2. Các thế ngã căn bản

Bạn nên bắt đầu ở vị trí thấp nhất để tạo sự tự tin trong kỹ thuật ngã. Điểm quan trọng nhất cần phải lưu ý khi ngã ngửa là tư thế của đầu. Cằm của bạn nên thu và gập sát về ngực và mắt nhìn chặt vào nút thắt đai. Khi mới tập luyện, bạn có thể cảm thấy khó khăn nhưng với thời gian tập luyện, dần dần cơ cổ của bạn sẽ phát triển, có thể giữ ở tư thế này dễ dàng hơn.

Yếu tố quan trọng khác trong ngã ngửa là vị trí của tay và cánh tay. Cánh tay nên đập dọc theo cơ thể và tạo với thân một góc 45°, lòng bàn tay và cơ cẳng tay chạm sát đệm. Khi tập luyện trong tư thế nằm, đầu gối nên để cong và cột sống nâng lên khỏi sàn.





Để cho cơ thể của bạn tiếp xúc với đệm tốt nhất do va chạm của cú ngã bên hông, cú va chạm thực hiện bên hông cơ đùi thì đầu thu vào sát ngực và cánh tay đập dọc chéo bên tạo với thân một góc 45°. Đừng tiếp xúc đệm bằng gót chân mà nên tiếp xúc với phần trong của bàn chân, gối hơi cong.

3. Tư thế ngã ra sau





Tư thế ngồi, trước khi ngửa ra sau để đập hai tay xuống đệm, giữ tay thẳng đưa ra trước song song hai chân, mũi bàn chân duỗi thẳng phía trước. Sau đó gập thu đầu vào sao cho cằm chạm ngực. (Hình A)

Ngã ngửa ra sau trong khi giữ cằm áp chặt với ngực. Nâng hai chân lên cao, hông không chạm đệm. Khi vai chạm đệm thì đập cơ cẳng tay, lòng bàn tay xuống đệm. (Hình B)







Khi bạn đã thành thục kỹ năng ngã ngửa ra sau ở tư thế ngồi, bạn sẽ cần phải nâng lên mức cao hơn. Bắt đầu ở tư thế ngồi xổm, chân trái bước ra sau. Ngồi và đặt mông lên gót chân trái, cằm luôn thu vào giữ áp chặt xuống ngực. Cuộn tròn lưng lần nữa, nâng chân đưa lên trần đồng thời đập hai tay xuống đệm. (Hình C)

Ngã từ tư thế đứng, đứng hai chân rộng bằng vai, cằm thu vào giữ chặt trên ngực, cánh tay đưa ra trước, bước chân trái ra sau và sau đó ngồi xuống, mông ngồi trên gót chân trái. Khi mông chạm chân trái, cuộn tròn lưng, đầu thu gập vào. Cho phép lấy đà nâng chân và hông lên cao trong khi đập tay mạnh xuống đệm. (Hình E)

4. Tư thế ngã một bên



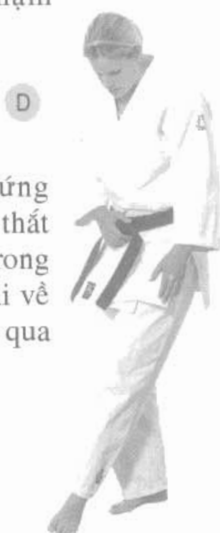
Bắt đầu ngã một bên trong tư thế ngồi xổm với hai tay đưa thẳng ra trước song song mặt đệm, cằm thu vào giữ chặt chạm ngực.



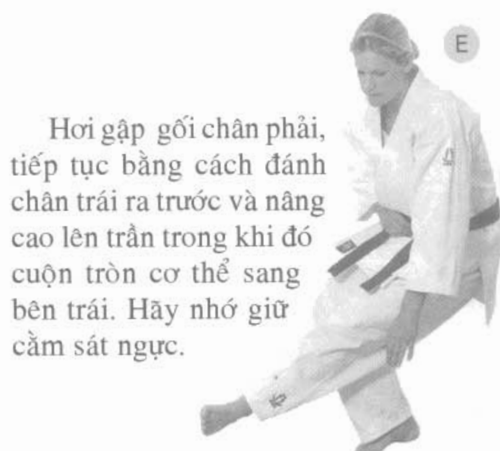
Từ vị trí này, đưa chân trái ra phía trước đồng thời đánh sang bên phải, cuộn người về phía trái.



Đập cẳng tay và lòng bàn tay tiếp xúc xuống sàn, nâng hông và chân lên cao. Thực tập ngã sang bên phải cũng với tư thế tương tự.



Ngã từ tư thế đứng sang bên trái, giữ nút thắt đai bằng tay phải, trong khi đó đánh chân trái về phía trước và ngang qua trước chân phải.



Hơi gập gối chân phải, tiếp tục bằng cách đánh chân trái ra trước và nâng cao lên trần trong khi đó cuộn tròn cơ thể sang bên trái. Hãy nhớ giữ cằm sát ngực.



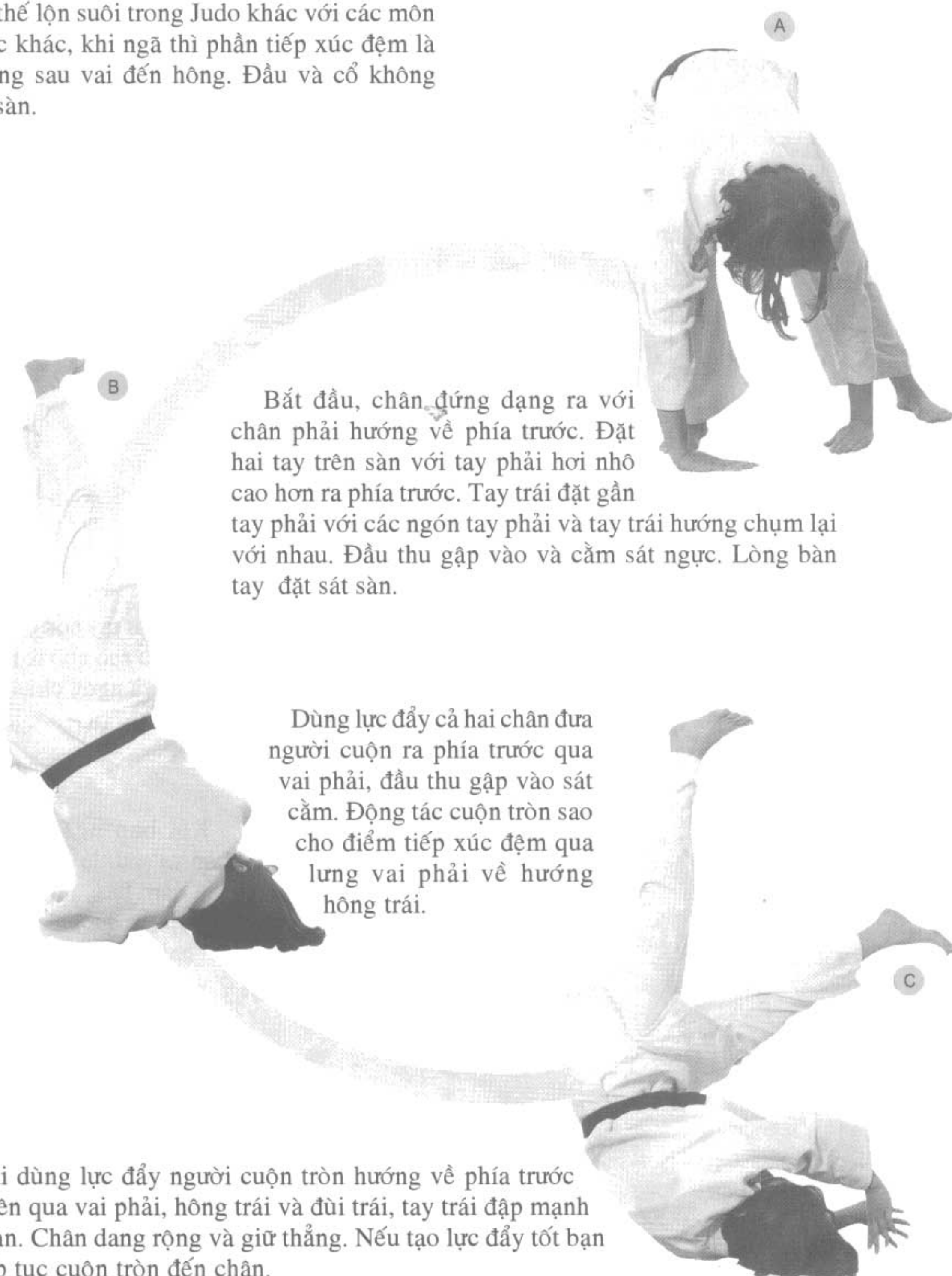
Khi một bên mông chạm sàn thì nâng tay trái đưa lên trên, đồng thời cuộn tròn thân ngã sang bên trái.



Với đà ngã sang bên trái, đập lòng bàn tay trái xuống sàn đồng thời cẳng tay tạo với thân một góc 45°. Giữ đầu thu gập vào trong khi nâng hông và chân. Tập luyện bên phải tương tự với các động tác ngã như bên trái.

5. Kỹ thuật ngã lộn suôi

Tư thế lộn suôi trong Judo khác với các môn thể dục khác, khi ngã thì phần tiếp xúc đệm là từ ngang sau vai đến hông. Đầu và cổ không chạm sàn.



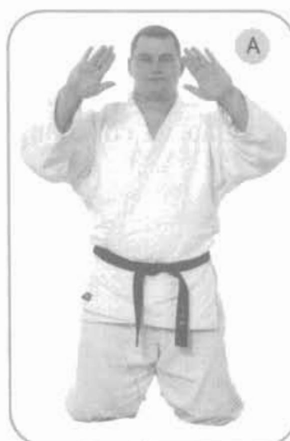
Bắt đầu, chân đứng dạng ra với chân phải hướng về phía trước. Đặt hai tay trên sàn với tay phải hơi nhô cao hơn ra phía trước. Tay trái đặt gần tay phải với các ngón tay phải và tay trái hướng chụm lại với nhau. Đầu thu gập vào và cằm sát ngực. Lòng bàn tay đặt sát sàn.

Dùng lực đẩy cả hai chân đưa người cuộn ra phía trước qua vai phải, đầu thu gập vào sát cằm. Động tác cuộn tròn sao cho điểm tiếp xúc đệm qua lưng vai phải về hướng hông trái.

Khi dùng lực đẩy người cuộn tròn hướng về phía trước đầu tiên qua vai phải, hông trái và đùi trái, tay trái đập mạnh vào sàn. Chân dang rộng và giữ thẳng. Nếu tạo lực đẩy tốt bạn sẽ tiếp tục cuộn tròn đến chân.

6. Ngã về phía trước

Ngã về phía trước được áp dụng khi xoay tránh đòn quật ngã hoặc khi bạn không thể thực hiện động tác ngã cuộn tròn.



Bắt đầu ngã về phía trước từ tư thế quỳ, ngồi quỳ trên hai gối, lưng thẳng, nâng hai tay lên gập khuỷu phía trước với lòng bàn tay hướng ra.

Từ tư thế quỳ, từ từ ngã sấp về phía trước bắt đầu từ gối, phần tiếp xúc với thảm bắt đầu từ cẳng tay và lòng bàn tay, giữ khuỷu tay cong, giữ lưng hơi cong. Ngực hoặc bụng không chạm sàn mà chỉ phía dưới của ngón chân chạm sàn.





Nâng hai tay với khuỷu tay cong. Khi bạn ngã, đẩy bàn chân ra sau sao cho toàn bộ cơ thể nằm trên cẳng tay và ngón chân (cơ thể không chạm sàn).

Từ tư thế đứng

Đứng dạng chân và tay hơi cong hướng ra phía trước, sau đó ngã sấp về trước, cơ thể giữ thẳng.





Khi bạn ngã, đẩy hai chân ra sau để toàn bộ cơ thể nằm trên hai cẳng tay và phần dưới ngón chân, hai chân dạng ra, gối và cơ thể không chạm sàn.



7. Động tác xoay ra phía trước

Có thể thoát khỏi đòn quật ngã nếu bạn "hóa giải" sự tác động của đối phương bằng cách xoay người né tránh khỏi hành động quật ngã. Bạn nên nằm ở tư thế mà đối phương không thể ghi điểm kỹ thuật. Động tác này thường được thực hiện bằng cách xoay người thoát khỏi sự tấn công bằng chân của đối phương. Để áp dụng, trước tiên bạn nên tập luyện trên sàn vải thô hoặc mặt sàn mềm tương đương, yếu tố quan trọng nhất trong động tác xoay này là chú ý thật kỹ động tác xoay đầu của bạn và tránh nằm bên hông hoặc lưng.



Bắt đầu với chân dạng rộng trong tư thế đứng. Nâng hai tay như thể bạn đang chuẩn bị ngã sấp từ tư thế đứng. Xoay vai và đầu trong khi vẫn giữ chân ở tư thế ban đầu để bạn có thể nhìn phía sau của mình.



Tiếp tục xoay trong khi ngã ra trước, nhưng luôn giữ sát người. Đừng mở rộng cánh tay vì như vậy chính bạn có thể khóa khuỷu tay của mình cũng như rất dễ bị chấn thương.



Hoàn thành động tác xoay và ngã để bạn nằm sấp trên cẳng tay và ngón chân với ngực không chạm sàn.

8. Động tác xoay ra phía sau

Giống như động tác xoay ra phía trước, bạn có thể giải thoát khỏi thế quật ngã bằng cách xoay tròn ra phía sau.



Bạn có thể sử dụng động tác xoay tròn để tránh đòn quét chân. Bằng cách này, ta có thể thoát khỏi sự chi phối của đối phương.



Xoay nhanh hơn động tác ngã – cùng hướng tấn công – ta có thể xoay người ra khỏi đối phương đồng thời giải thoát bằng động tác ngã phía trước đối phương.





Tận dụng cử động xoay tròn, người tập luyện có thể xoay người thoát khỏi đối phương và làm cho đối phương không ghi được điểm.

9. Xoay tránh đòn quật ngã

Động tác xoay trở thành vấn đề rất quan trọng trong thi đấu Judo hiện đại. Vì tốc độ tấn công, người tập Judo phải học cách xoay người né tránh đòn tấn công của đối phương khi không đủ thời gian để ngăn chặn sự tấn công đó. Những động tác xoay tròn này được áp dụng khi muốn thoát khỏi tầm kiểm soát của đối phương, ngoài ra nó cũng hạn chế khả năng ghi điểm kỹ thuật tối đa của đối phương, do đó bạn sẽ có cơ để hội tấn công lại và có thể chiến thắng.

a. Kỹ thuật chân Osoto gari

Khi đối phương cố gắng thực hiện đòn quét hoặc móc bằng chân phải vào chân phải của bạn, bạn có thể xoay người né tránh đòn quét chân và ngã xuống về phía trước bằng cách xoay người. Tư thế này được thực hiện trong khi vẫn giữ thế thăng bằng trên chân trái, cúi đầu nhanh xuống dưới tay phải của đối phương để thoát khỏi tầm kiểm soát của tay phải đối phương. Hãy nhớ xoay đầu càng nhanh càng tốt cùng chiều với hướng xoay cơ thể.

b. Kỹ thuật chân Ouchi gari

Khi đối phương tấn công bằng đòn quét chân phải nhằm vào chân trái của bạn thật nhanh, xoay người về hướng phải trong khi đó để tay phải thả lỏng, tiếp tục xoay đầu sang bên phải để ngã về phía trước thay vì phải ngã ra sau.

c. Kỹ thuật chân Kouchi gari

Khi đối phương cố thực hiện đòn quét bằng chân phải nhằm vào chân phải của bạn từ phía trong, bạn nâng chân phải của bạn lên và xoay người nhanh sang trái để tránh cú nắm cổ áo của đối phương và ngã về phía trước.



Trong thi đấu cũng như tập luyện, người chơi phải thực hiện tốt kỹ thuật xoay tránh kỹ thuật chân Ouchi gari của đối phương qua đó có thể ngăn cản hoặc hạn chế tối đa khả năng ghi điểm tuyệt đối của đối phương.



Các thế vật

Thế vật là một trong những nét kỹ thuật đặc trưng không thể thiếu trong Judo, nó rất quan trọng và không thể thiếu trong mối liên kết giữa thế đứng và thế vật. Một võ sinh tập luyện tốt đòi hỏi phải thực hiện hoàn hảo hai kỹ năng này. Nắm vững kỹ thuật bạn sẽ có thể tấn công tự tin ở tư thế đứng vì bạn không sợ bị "hạ đo ván" làm hỏng kỹ thuật quật ngã của bạn. Điều này cũng tạo cơ hội cho bạn áp dụng những kỹ thuật vật tốt hơn. Vật không phải là thế quật ngã chuẩn của Judo nhưng nó được thiết kế bằng những kỹ thuật đặc biệt nhằm hạ "đo ván" đối phương để qua đó bạn có thể áp dụng tư thế siết, khóa tay và đè.

1. Các kỹ thuật vật

Kỹ thuật vật xuống sàn trong Judo được chia ra thành 3 nhóm riêng biệt:

- Kỹ thuật ghìm chặt
- Kỹ thuật đòn siết cổ – Shime waza
- Kỹ thuật đòn khóa tay – Kansetsu waza.

Hai kỹ thuật sau ảnh hưởng đặc biệt trong thế tự vệ nhưng nó không có tác dụng khi phải đối mặt với hơn một đối thủ.

a. Kỹ thuật ghìm chặt (Hold-downs)

Ghìm chặt là kỹ thuật trong đó bạn ghìm chặt đối phương xuống – chủ yếu ở lưng. Động tác ghìm chặt này thường được thực hiện từ một bên, phía trên hoặc ngồi trên đối phương ở tư thế như cưỡi ngựa. Kỹ thuật ghìm chặt hoặc khóa tay trong Judo cũng có thể giúp bạn thắng khi đang bị đối phương kẹp chặt. Đây là một trong những điểm khác biệt giữa đánh vật và Judo – một người tập Judo có thể tấn công phía sau và thắng bằng cách sử dụng đòn siết hoặc khóa tay, ngay khi bị kẹp trên sàn.

Trọng tài sẽ thông báo ghi điểm khi kỹ thuật được áp dụng và nó đáp ứng các tiêu chuẩn sau:

- Đấu thủ bị đối phương ghìm chặt, khi một hoặc hai bên vai chạm sàn.
- Kiểm soát được thực hiện từ một bên, từ phía sau hoặc phía trên.
- Đấu thủ áp dụng kỹ thuật ghìm chặt và không để đối phương giữ chân hoặc cơ thể mình.
- Ít nhất một trong hai đấu thủ có bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể chạm khu vực thi đấu.
- Đấu thủ áp dụng kỹ thuật ghìm chặt phải để cơ thể hoặc trong tư thế đè hoặc thế ngồi như cưỡi ngựa – nói khác, tương tự kỹ thuật đè kesa gatami hoặc kỹ thuật đè kami shiho gatame.

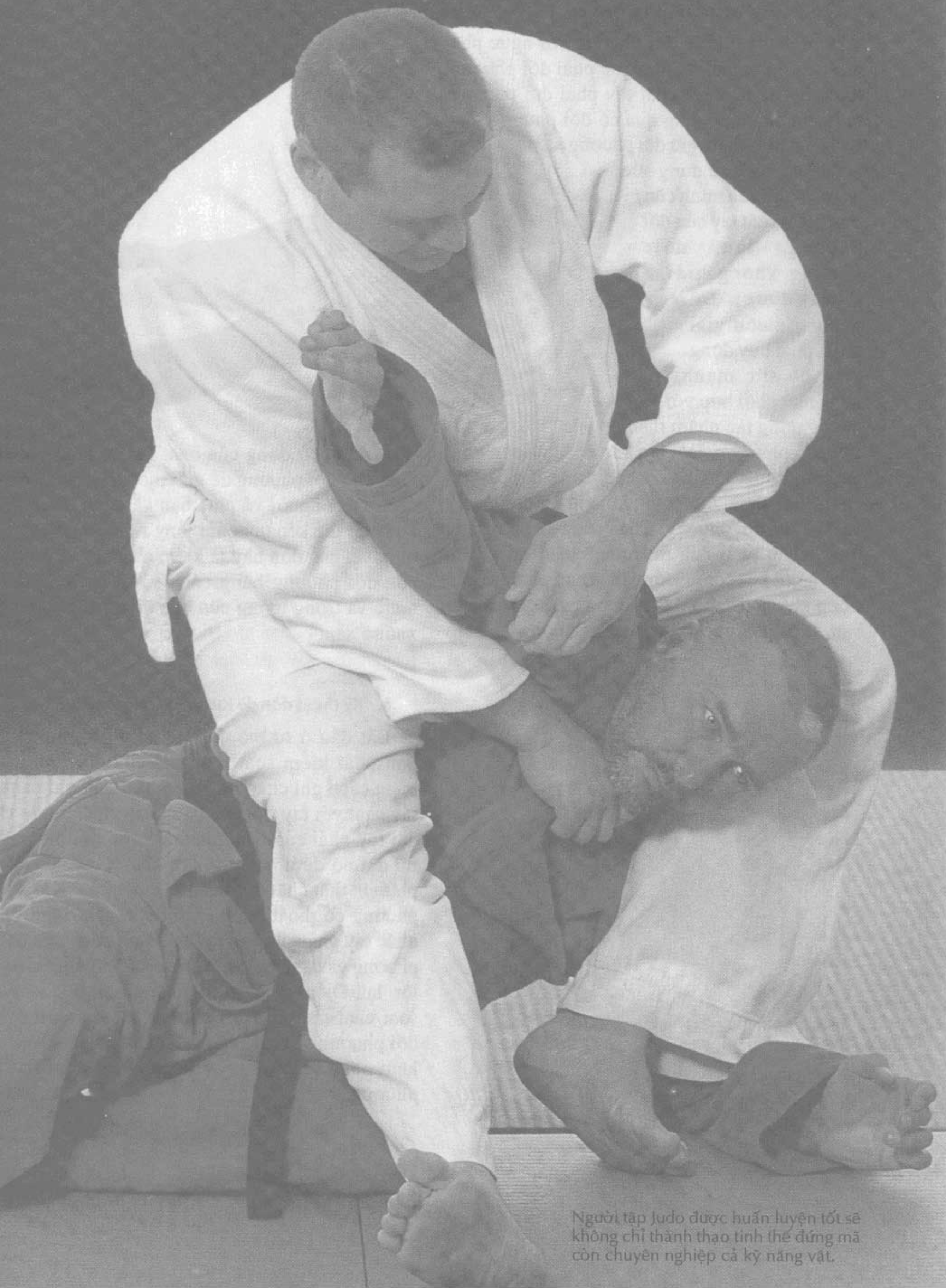
b. Kỹ thuật đòn siết cổ – Shime waza

Trong thi đấu Judo, siết cổ được áp dụng ở nhiều bộ phận khác nhau của cơ thể hoặc trang phục của Judo. Đấu thủ không được phép dùng một phần nào trên trang phục của mình để quấn quanh cơ thể đối phương. Lực ép cũng không được áp dụng trên phần khí quản đối phương.

Tư thế siết cổ đúng sẽ không gây ảnh hưởng tới khả năng cung cấp máu cũng như hệ hô hấp của đối phương nhưng đủ để đối phương có thể quy phục.

c. Kỹ thuật đòn khóa tay – Kansetsu waza

Khóa tay là kỹ thuật mà sức ép được áp dụng ở khuỷu tay, do đó buộc đối phương phải quy phục – một trong những kỹ thuật bạn có thể sử dụng khi bị kẹp trên sàn. Có nhiều kiểu khóa được áp dụng trong Judo nhưng những kiểu này không được áp dụng khi thi đấu.

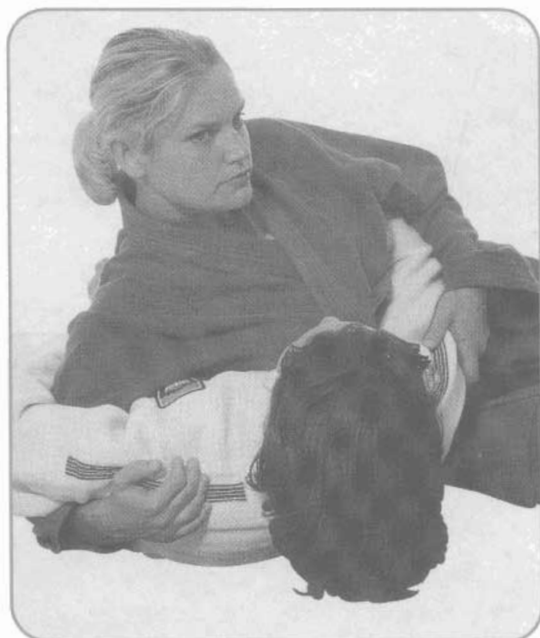


Người tập Judo được huấn luyện tốt sẽ không chỉ thành thạo tinh thế đứng mà còn chuyên nghiệp cả kỹ năng vật.

d. Kỹ thuật đòn đè Kesa gatame

Giư đè chặt lưng đối phương với ngực phải của bạn ép mạnh xuống ngực phải đối phương, tay trái của bạn giữ chặt tay phải đối phương, tay phải của bạn vòng qua cổ đối phương. Kỹ thuật này nhằm giữ đối phương nằm yên bằng cách sử dụng sức nặng cơ thể của mình cũng như kiểm soát tay của đối phương, làm đối phương không giải thoát được. Đối phương muốn giải thoát phải huy động toàn bộ sức mạnh cũng như phối hợp với những động tác nhằm tháo gỡ sức đè ép từ phía bạn. Đối với bạn để thực hiện tốt được kỹ thuật này điều quan trọng là phải giữ cơ thể bạn thoải mái trong khi giữ kiểm soát tay và đầu của đối phương. Chân của bạn phải dang rộng, chân phải đưa ra trước, chân trái gạt ra sau và gối hơi cong. Đồng thời bạn phải rất cẩn trọng không để cho đối phương móc được chân bạn, vì điều này sẽ giúp cho đối phương dễ kiểm soát được cử động của bạn. Nó cũng tạo điều kiện cho đối phương dễ giải thoát tay phải bằng cách xoay người về phía bạn và dùng động tác xoay cơ thể kéo tay phải lỏng ra. Hãy nhớ rằng bí quyết của đòn này là kiểm soát tay và cơ thể của đối phương bằng cách sử dụng hiệu quả ngực và trọng lượng của bạn đè ép đối phương xuống sàn.





e. Kỹ thuật đòn đè Kuzure kesa gatame

Bắt đầu ở tư thế đòn đè kesa gatame trên, bạn phải kiểm soát tay phải của đối phương bằng cách ghì chặt dưới nách tay trái, giữ cánh tay chặt với tay trái của bạn. Tuy nhiên, thay vì đặt tay phải của bạn quanh cổ của đối phương thì đặt nó dưới nách trái và khuỷu tay của đối phương thật chặt dưới cơ thể của mình. Khi đối phương cố thoát bằng cách cuộn người lên thì nhấc tay phải của bạn ra khỏi dưới nách của đối phương và đặt trên sàn để ngăn đối phương xoay lộn lại. Điểm quan trọng phải ghi nhớ là kiểm soát chặt tay phải đối phương và khóa cơ thể đối phương với tay phải của bạn bằng cách siết khuỷu tay và cánh tay của bạn chặt người đối phương.





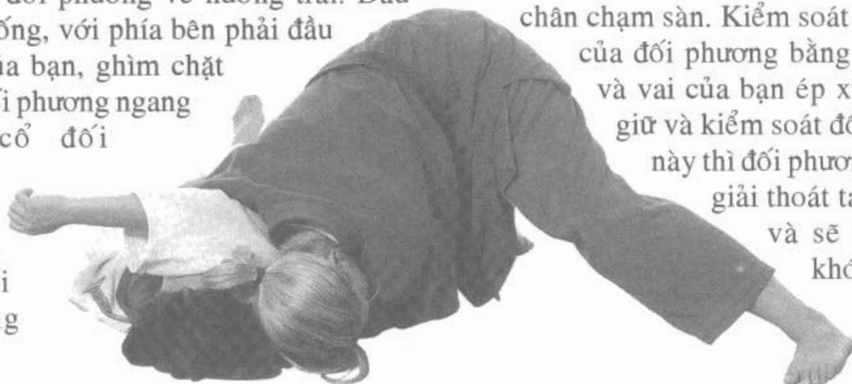
g. Kỹ thuật đòn đè Tate shiho gatame

Trong đòn đè Tate shiho gatame, bạn ngồi trên đối phương với hai chân đặt hai bên hông của đối phương, trọng lượng dồn đè trên hai gối. Móc hai chân dưới đùi của đối phương, không cho cơ thể của đối phương ngăn xoay bật dậy. Tay phải của bạn quấn ôm quanh cổ của đối phương trong khi đó đặt tay phải của đối phương được giữ chặt giữa đầu của bạn và đầu đối phương, bằng cách ép cơ thể của bạn vào cánh tay của đối phương. Tay phải của bạn khóa chặt quanh cổ của đối phương. (Hình A)

Tay trái của bạn kiểm soát tay phải của đối phương nhưng tay của bạn có thể cử động thoải mái. Nếu đối phương cố đẩy người và cuộn bạn về phía trái của bạn, thì tay trái của bạn có thể cản lại. Nếu đối thủ cố cuộn bạn về phía phải, bạn hãy đè trọng lượng của bạn lên vai của đối phương, khóa đối phương lại. Điểm quan trọng trong đòn này là kiểm soát chân của đối phương bằng chân của bạn, kiểm soát vai và tay của đối phương bằng đầu của bạn, dùng trọng lượng của bạn đè lên vai của đối phương trong khi đó vẫn giữ kiểm soát bằng đôi chân của mình. (Hình B)

h. Kỹ thuật đòn đè Kata gatame

Khống chế lưng của đối phương bằng cách ghìm chặt tay phải của đối phương qua trước ngực đối phương bằng vai và đầu của bạn. Bắt đầu thực hiện đòn kata gatame hoặc đòn đè. Khi đối phương giải thoát tay phải được và ép cầm của bạn bằng tay phải của đối phương, thì hãy đẩy tay phải của đối phương ngang qua trước đầu của đối phương về hướng trái. Đầu của bạn hạ xuống, với phía bên phải đầu và đỉnh vai của bạn, ghìm chặt tay phải của đối phương ngang qua trước cổ đối phương. Tay phải của bạn giữ quanh sau cổ của đối phương đồng thời siết chặt hai tay của bạn. Chuyển gối phải của bạn lên bên hông của đối phương để trọng lượng của bạn dồn trên gối phải. Mở chân trái qua bên hông, giữ thẳng để tạo góc giữa tay bạn, gối phải và chân trái. Hạ thấp hông, giữ thăng bằng và ép trọng lượng của bạn lên vai đối phương. Hãy nhớ giữ gối phải của bạn chặt lên người của đối phương và trọng lượng dồn trên các ngón chân. Bàn chân trái với lòng bàn chân chạm sàn. Kiểm soát tay phải và vai của đối phương bằng cách, dùng cổ và vai của bạn ép xuống. Nếu bạn giữ và kiểm soát đối phương ở thế này thì đối phương sẽ không thể giải thoát tay phải ra được và sẽ gặp rất nhiều khó khăn.



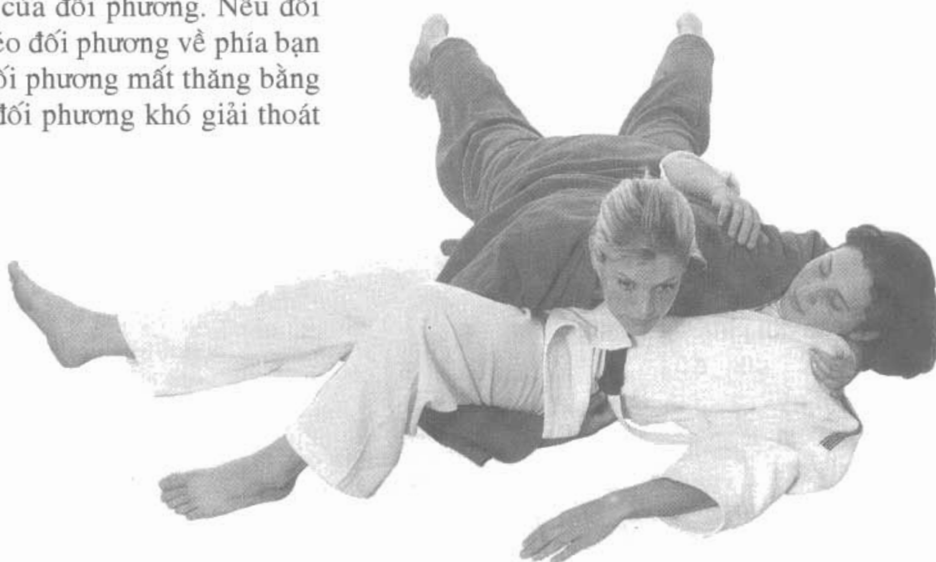


k. Kỹ thuật đòn dè Yoko shiho gatame

Để thực hiện tốt được kỹ thuật này bạn cần nằm quỳ vuông góc với cơ thể của đối phương khi đối phương nằm ngửa. Nếu bạn quỳ bên phải đối phương, luồn tay trái dưới cổ đối phương và giữ chặt cổ áo trái bằng tay trái của bạn, ép đè chặt ngực bạn trên ngực của đối phương và tay phải của bạn giữ chân của đối phương, luồn dưới chân trái đối phương để giữ đai hoặc vạt áo của đối phương. Khi nằm trên bụng đối phương hai chân của bạn cần đưa ra sau, hai chân dang rộng. Cong lưng và ép mạnh ngực của bạn xuống cơ thể của đối phương, làm đối phương không thể xoay người dưới bạn hoặc đặt chân của đối phương dưới cơ thể bạn. Nếu đối phương cố dùng tay trái để đẩy đầu bạn thì bạn xoay đầu nhìn về phía chân trái và hạ đầu thấp hơn , nhưng vẫn giữ tư thế cong cơ thể của bạn để đè ép chặt đối phương dưới ngực bạn. Đừng nâng hông lên, vì sẽ làm cho đối phương dễ cử động chân và có thể cuộn người lên được. (Hình dưới)

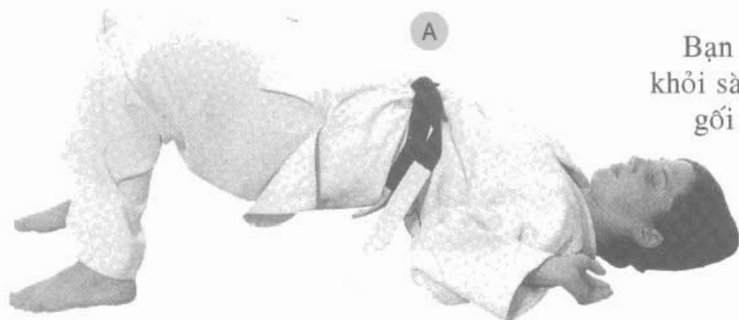
i. Kỹ thuật đòn dè Kami shiho gatame

Quỳ hoặc nghiêng người trên vai của đối phương với hai gối hướng về đầu phải của đối phương. Đặt tay trái của bạn dưới vai trái và giữ đai của đối phương với ngón tay cái luồn vào trong đai. Tay phải của bạn đặt dưới vai phải của đối phương và lần nữa giữ đai của đối phương. Dùng sức mạnh của ngực cũng như cũng như sức nặng của cơ thể đè chặt lên ngực của đối phương, đầu hướng qua bên trái, chân dang rộng ra, hai bàn chân hướng ra ngoài và hai tay giữ chặt kéo đối phương vào sát ngực bạn. Trọng điểm của đòn này là chuyển động theo cử động của đối phương, để bạn duy trì tư thế như vậy trên đầu của đối phương. Nếu đối phương cố thoát thì kéo đối phương về phía bạn với hai tay làm cho đối phương mất thăng bằng trên vai – nó sẽ làm đối phương khó giải thoát được. (Hình trên)

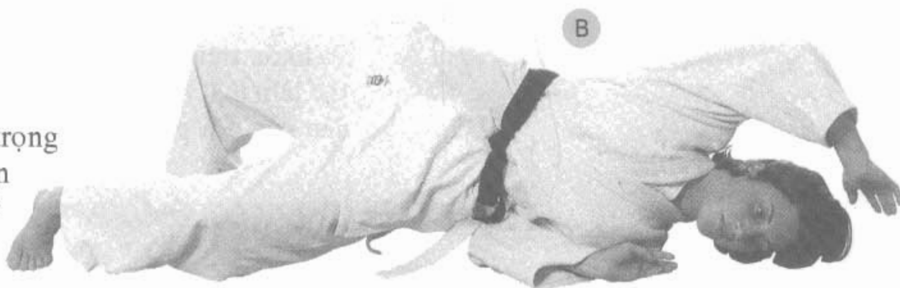


2. Uỡn cong người

Một trong những cách giải thoát quan trọng trong Judo là uỡn cong người. Kỹ thuật này sử dụng chân và cơ lưng, phối hợp với tay để đạt được nội lực tối đa nhằm đẩy đối phương nhào qua hoặc đẩy đối phương ra.



Bạn uỡn cong người trên vai với lưng rời khỏi sàn và hai gót chân thu về gần mông, gối cong, tư thế này tạo cho bạn nội lực tối đa khi đẩy chân. (Hình A)



Bắt đầu xoay, dồn trọng lượng của bạn lên trên vai trái và tiếp tục cử động bằng cách đưa chân phải lên qua chân trái trong khi vẫn giữ tư thế uỡn người. (Hình B)

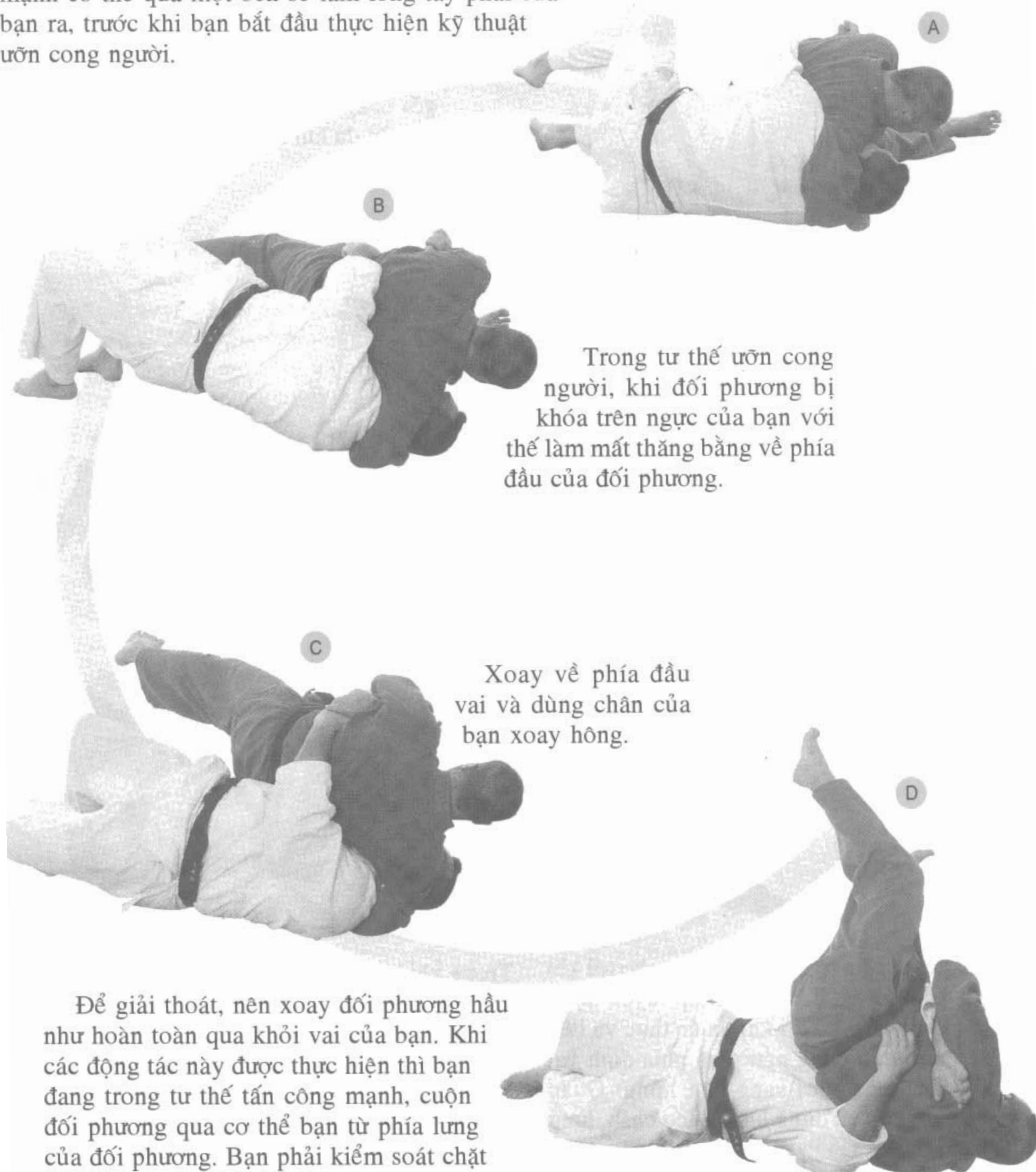


Xoay hông sang trái và xoay tròn cho tới khi áp bụng xuống sàn. Tiến hành tập luyện động tác này cả hai bên cho tới khi thuần thục và liên tục. Hãy nhớ uỡn cong người về phía đỉnh vai mà không cuộn người sang bên hông. Quan trọng là phối hợp sử dụng lực của cơ chân, lưng và tay cùng lúc. Động tác xoay hông là động tác qua đó sẽ tạo ra lực mà bạn cần khi xoay. Trong khi bạn bị giữ ở phía trên cơ thể bạn cần giải thoát bằng kỹ thuật uỡn cong người. Giữ tư thế uỡn cong người và di chuyển bàn chân sang phải trước khi xoay sang trái. Đảo ngược tư thế khi bạn muốn xoay sang phải. Động tác bước bàn chân lần nữa sẽ tạo ra khoảng không cho bạn xoay làm cho đối phương mất thăng bằng. (Hình C)

3. Các Phương pháp giải thoát

a. Giải thoát khỏi đòn đè Kesa gatame

Bạn có thể sử dụng kỹ thuật ưỡn cong người để giải thoát khỏi đòn đè kesa gatame. Lưu ý động tác xoay mạnh cơ thể qua một bên sẽ làm lỏng tay phải của bạn ra, trước khi bạn bắt đầu thực hiện kỹ thuật ưỡn cong người.



Trong tư thế ưỡn cong người, khi đối phương bị khóa trên ngực của bạn với thế làm mất thăng bằng về phía đầu của đối phương.

Xoay về phía đầu vai và dùng chân của bạn xoay hông.

Để giải thoát, nên xoay đối phương hầu như hoàn toàn qua khỏi vai của bạn. Khi các động tác này được thực hiện thì bạn đang trong tư thế tấn công mạnh, cuộn đối phương qua cơ thể bạn từ phía lưng của đối phương. Bạn phải kiểm soát chặt bằng tay trước khi bắt đầu.

b. Giải thoát khỏi đòn đè Yoko shiho gatami

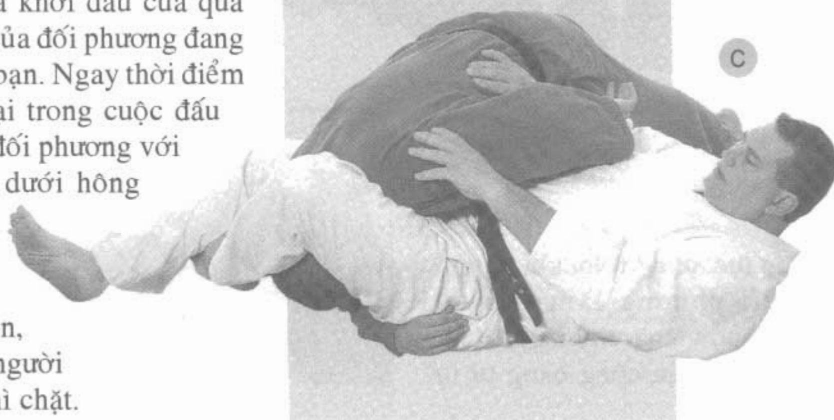
Khi đối phương giữ bạn từ ngang bên hông, trước tiên bạn xoay cơ thể bạn sang một bên hông – về hướng đối phương – để từ đó bạn có thể móc chân trái qua đầu của đối phương nếu bạn đang bị giữ từ phía phải.



Để xoay cơ thể sang bên hông và móc chân của bạn qua, bạn hãy đẩy đầu của đối phương sang trái với lòng bàn tay trái của bạn đồng thời móc chân trái qua đầu của anh ta.



Khi bạn móc chân qua đầu của đối phương, bạn có thể kéo ngang chân qua với bàn chân trái móc vào phần sau bụng chân phải của bạn.



Tiếp tục ép chân – đây là khởi đầu của quá trình siết chặt– khi cổ và vai của đối phương đang bị siết chặt giữa hai chân của bạn. Ngay thời điểm này, tư thế giữ sẽ bị dừng lại trong cuộc đấu Judo. Bằng cách giữ đai của đối phương với tay trái và đẩy luồn tay phải dưới hông của đối phương, bạn có thể nâng cơ thể của đối phương lên – và nếu lúc này bạn xoay cơ thể sang trái và tiếp tục cuộn, đối phương sẽ bị cuộn qua người bạn, kết thúc trong tư thế ghì chặt.

3. Giải thoát khỏi đòn đè Kami shiho gatame

Để giải thoát khỏi đòn đè Tate shiho gatame, bạn sẽ cần phải sử dụng tư thế ưỡn cong người.



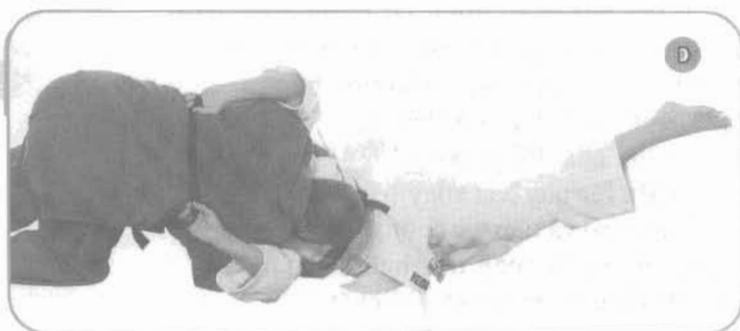




Giữ đai của đối phương với hai tay, lòng bàn tay đối nhau và ngón tay luôn bị bên trong đai của đối phương.



Nắm chặt đai của đối phương để có thể đẩy đai lên đồng thời nâng cơ thể của đối phương ra khỏi ngực của bạn. Ưỡn cong người bằng cách kéo gót chân gần mông và nâng lên trụ trên vai. Giữ tư thế ưỡn cong này và di chuyển hai bàn chân sang phải và sau đó xoay hông sang trái bằng cách nâng chân trái qua khỏi chân phải, đẩy cơ thể của đối phương ra khỏi ngực của bạn bằng hai tay.



Tiếp tục xoay trong khi tiếp tục đẩy đối phương làm cho đối phương cuộn lên trên lưng, đặt bạn vào tư thế phản công bằng tư thế giữ tương tự.

A

B

C

D

d. Giải thoát khỏi đòn đè Tate shiho gatame

Trong tư thế giải thoát này, sử dụng động tác móc chân phối hợp với ưỡn cong người.

Đẩy chân phải của đối phương bằng tay trái của bạn để bạn có thể thẳng chân mở móc.

Móc chân quanh chân phải của đối phương, giữ và kiểm soát chặt chân của đối phương, sau đó ưỡn cong người và xoay sang bên trái, tiếp tục cuộn sang trái. Hãy nhớ ưỡn cong người không chỉ bên hông mà còn trên đầu và vai của bạn.

Hai tay cùng kéo nhấc đối phương lên. Tiếp tục làm động tác xoay cho tới khi bạn có thể xoay đối phương nằm ngửa. Lúc này bạn sẽ ở vào tư thế phản công.

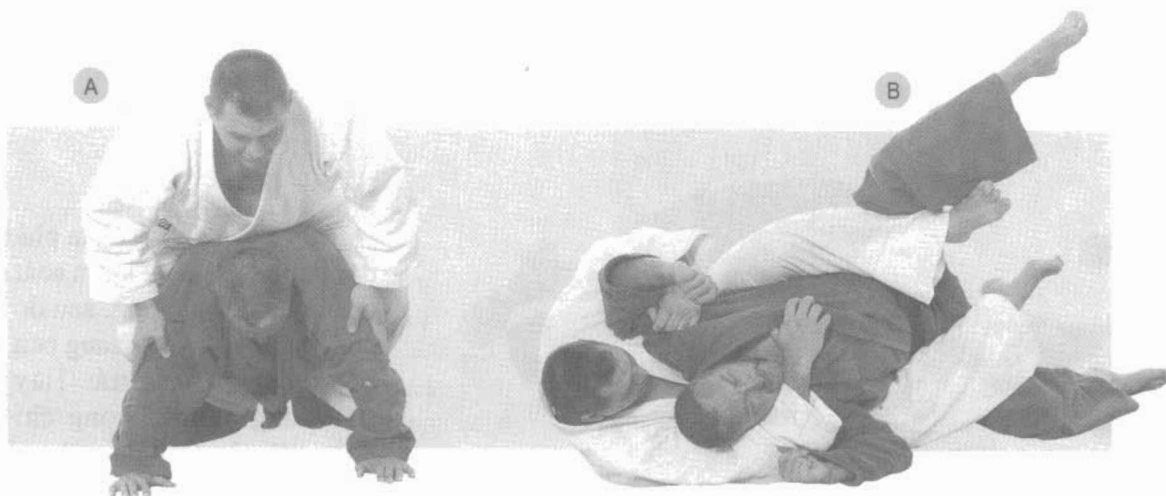
4. Sử dụng chân

Trong Judo, chân được sử dụng bằng nhiều cách nhằm điều khiển đối phương trong cả tấn công và tự vệ. Những minh hoạ sau đây sẽ giúp bạn hiểu và biết cách sử dụng đôi chân để có lợi thế cho mình nhất – cũng như các phương pháp giải thoát căn bản đều được áp dụng trong Judo hiện nay.

a. Kiểm soát từ phía dưới

Nếu bạn bị lật ngửa và đối phương nằm giữa hai chân, bạn có thể khống chế cơ thể của đối phương bằng cách kéo đầu đối phương xuống và dùng hai chân khóa lại sau lưng đối phương. Mục đích của tư thế chân là kéo đối phương về phía bạn để bạn có thể ngăn cản cũng như khống chế được cử động của đối phương. Khi đã thực hiện xong động tác này, trọng tài sẽ dừng ngay, cả hai sẽ trở về vị trí ban đầu và tiếp tục cuộc đấu. Bạn không nên khóa chân và nghiến mạnh chân của mình giống như cái kéo vì nó không những gây nguy hiểm cho đối phương mà còn trái luật chơi, dẫn đến mình bị phạt.





b. Kiểm soát từ phía trên

Đối phương đang ở tư thế bò trên hai tay và hai gối. Hãy ngồi như tư thế cưỡi ngựa ngay đai của đối phương, móc chân của bạn vào giữa chân của đối phương và ngả người về phía trước, lúc này trọng lượng của bạn đè trực tiếp lên tay của đối phương. Hạ một bên vai xuống, giữ ngực áp sát lưng của đối phương trong khi một chân giữ bên phía hông đối diện so với vai hạ, kéo chân lên đồng thời đạp chân của đối phương trượt thẳng ra sau. (Hình A)

Đây là điểm khá quan trọng trong thủ thuật mà tay bạn có thể sử dụng sau đó, đảm bảo an toàn phần trên cơ thể trong khi chân bạn tiếp tục kiểm soát phần dưới cơ thể của đối phương bằng cách kéo dạng hai gối của đối phương ra. (Hình B)

c. Giải thoát phía trên chân của đối phương

Ở tư thế bị kẹp giữa hai chân của đối phương, bạn đưa tay về trước nắm giữ đai và đẩy chân của đối phương dạng ra bằng khuỷu tay.

c^{1} Tay trái bạn giữ quần của đối phương phía trong trên gối và ép xuống sàn; chân phải đưa về phía trước và quỳ ngang đùi của đối phương.

c^{2} Tay trái giữ tay phải của đối phương, cuộn tay phải quanh cổ đồng thời kéo chân trái của đối phương ra phía trước.

c^{3} Kéo chân phải ra trước dưới chân trái, hông của bạn hạ xuống sau đồng thời ép bằng ngực của bạn xuống cơ thể của đối phương. Cũng có thể thực hiện với bên hông kia.



c^{1}



c^{2}



c^{3}

d. Giải thoát phía dưới chân của đối phương

d^{1} Nâng tay, ép chân của đối phương lên trên vai của bạn và đẩy ép xuống bằng ngực, tay trái của bạn đẩy ngang và giữ ve áo của đối phương.

d^{2} Di chuyển chân phải ngang trên chân trái, hạ hông. Đưa tay phải choàng qua người đối phương, xoay sang trái để tay phải của bạn trên vai của đối phương và áp ngực của bạn vào ngực của đối phương.

d^{3} Trượt tay phải dưới đầu của đối phương. Tay trái di chuyển từ cổ áo đến tay áo của đối phương, tách chân để chân phải gần đầu và chân trái của bạn gần chân của đối phương.



d^{1}



d^{2}



d^{3}

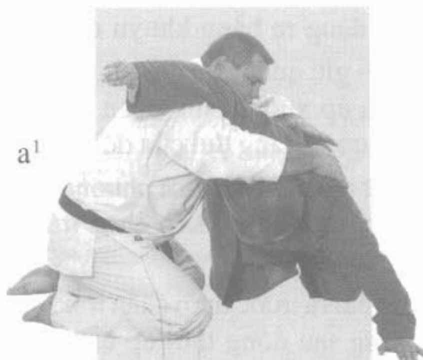
5. Các thế xoay

Có nhiều cách xoay lật đối phương để bạn có thể áp dụng như kỹ thuật ghì chặt, đè và khóa tay. Dưới đây là các minh họa của thế xoay căn bản. Hầu hết các thế xoay được thực hiện khi đối phương hoặc đang ở tư thế trên tay và gối hoặc nằm sấp.

a. Xoay từ bên hông (1)

Quỳ phía bên phải của đối phương. Tay phải của bạn luồn tay vào nách phải và sau cổ đối phương, nâng tay đối phương lên khi bạn đẩy tay qua. Vai trái của bạn đặt bên hông, đầu đặt trên lưng của đối phương. (Hình a^1)

a^1



a^2



Đẩy vai của bạn sao cho đối phương lật ngửa ra, khi đối phương bị nằm ngửa lưng chạm sàn thì ngực bạn đè ép trên ngực của đối phương. (Hình a^2)

b^1



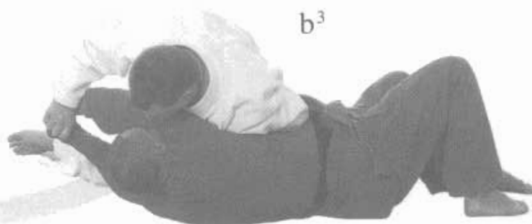
b. Xoay từ bên hông (2)

Bắt đầu bằng quỳ bên phải đối phương như trước. Với tay trái, chạm dưới nách và nắm giữ ve áo đối diện của đối phương (ve trái). Tay phải, chạm phía trước tay đối phương và giữ tay áo trái ngay cổ tay. Đặt vai trái của bạn sát bên phải của đối phương đồng thời xoay đầu để má trái của bạn áp sát lưng đối phương. (Hình b^1)

b^2



b^3



Tay phải của bạn kéo tay trái của đối phương về phía trước và đẩy bằng vai của bạn. (Hình b^2)

Đối thủ sẽ sụp xuống trên lưng, hãy chồm theo và giữ chặt. (Hình b^3)

c. Xoay từ phía đầu

Quỳ trước đối phương với ngực của bạn đè trên sau cổ của đối phương. Tay trái giữ tay áo phải của đối phương, ngay cổ tay. (Hình c^1)



c^1



c^2

Tay phải giữ ve áo phía dưới nách của đối phương. Đẩy mạnh chân trái của bạn và bắt đầu xoay người sang trái, chuyển chân trái qua bên phải trong tư thế xoay. (Hình c^2)



c^3

Tiếp tục xoay cho tới khi ngực của bạn nằm đè trên vai của đối phương. (Hình c^3)



c^4

Kết thúc bằng cách khóa tay trái của đối phương với tay phải của bạn và kẹp giữ chặt tay phải của đối phương dưới nách trái của bạn, ngực của bạn đè ép trên ngực của đối phương. (Hình c^4)

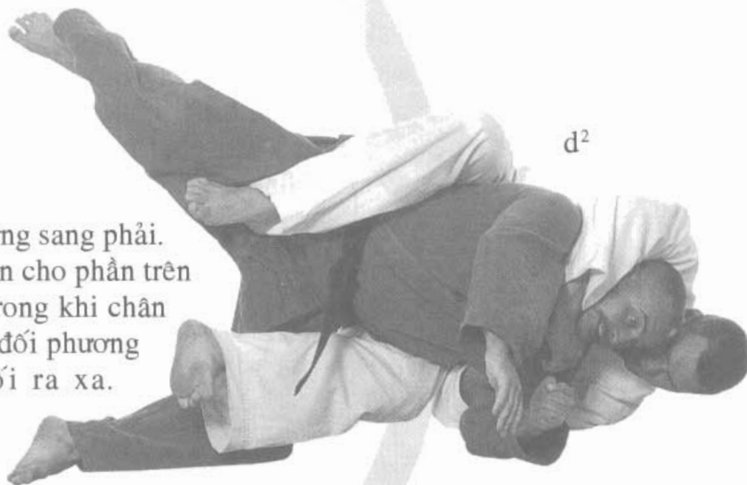
d[1]



d. Xoay từ phía trên (1)

+ Kỹ thuật đòn siết cổ Okuri eri jime

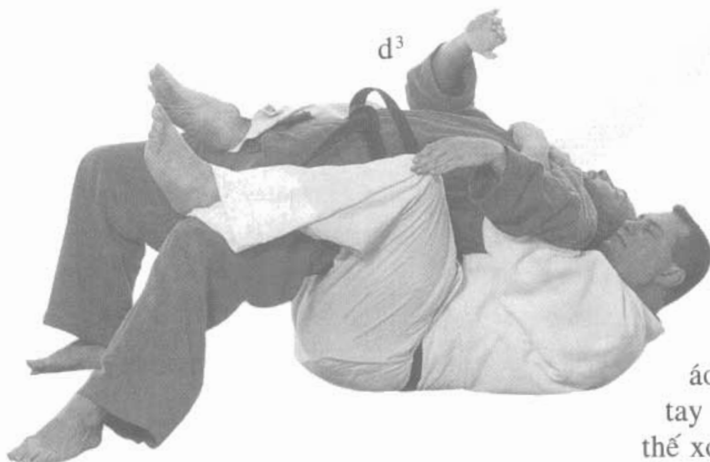
Bắt đầu trượt siết cổ áo bằng cách ngồi như cưỡi ngựa trên đối phương, tay trái vòng dưới nách và tay phải giữ cổ áo trái của đối phương để bạn xoay chuyển sang tư thế nằm. (Hình d[1])



d[2]

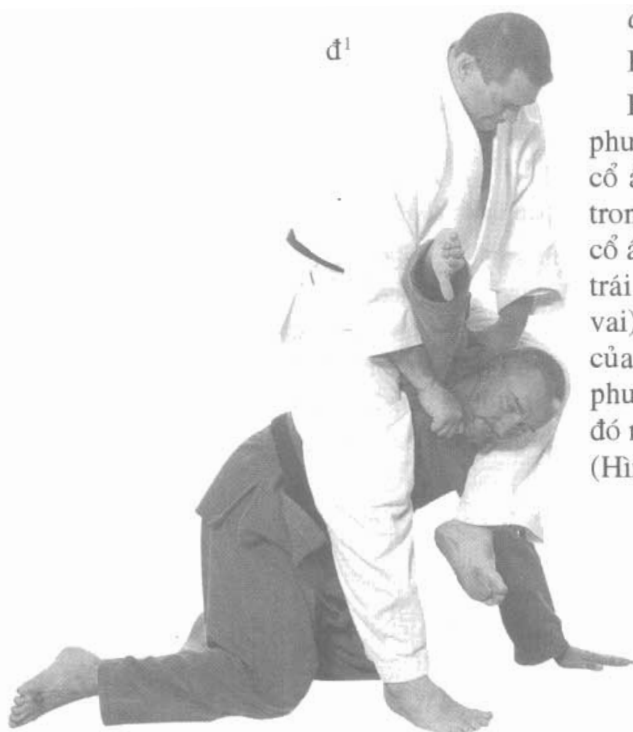
Xoay lật đối phương sang phải. Tay của bạn giữ an toàn cho phần trên cơ thể của đối phương trong khi chân điều khiển phần dưới của đối phương bằng cách kéo hai gối ra xa. (Hình d[2])

d[3]



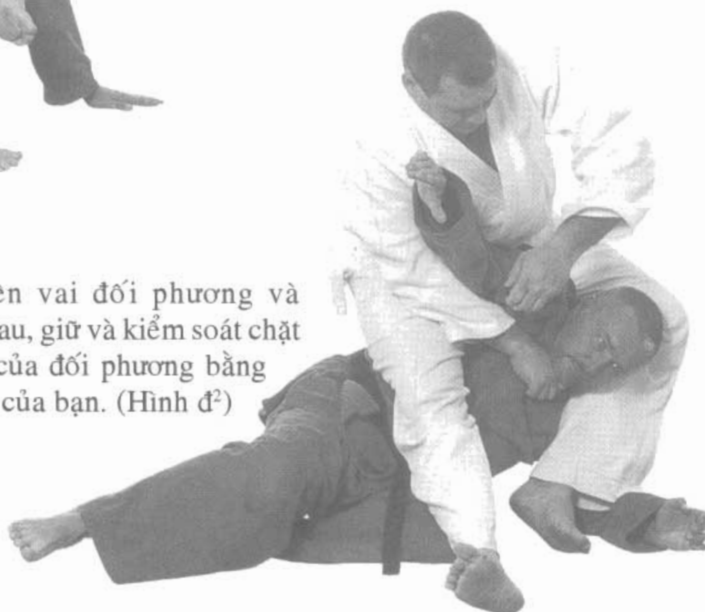
Tiếp tục xoay cho tới khi bạn nằm trên lưng và đối phương ngửa mặt lên trần, nhưng hãy nhớ luôn kiểm soát đối phương bằng chân của bạn. Tay phải bạn đưa ngang qua và kéo cổ áo trái của đối phương xuống trong khi tay trái của bạn giữ cổ áo phải để áp dụng thế xoay. (Hình d[3])

đ. Xoay từ phía trên (2)



Kỹ thuật đòn khóa tay Juji gatame

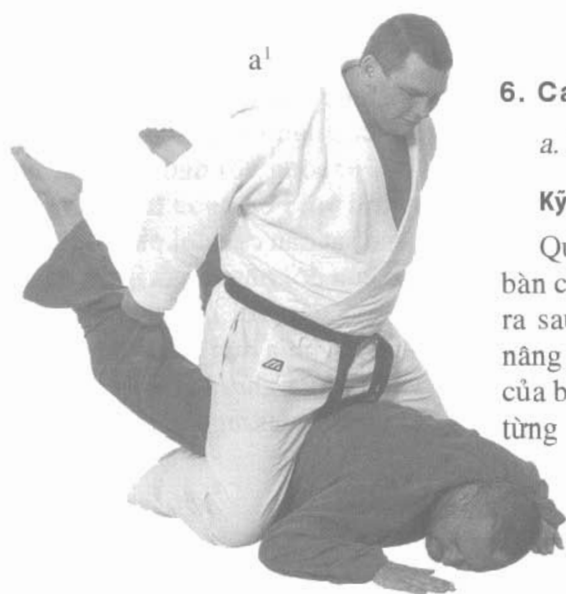
Bắt đầu ngồi như cưỡi ngựa trên lưng đối phương, tay phải của bạn luồn dưới nách và giữ cổ áo trái của đối phương với ngón tay cái phía trong. Dùng tay trái với bốn ngón tay phía trong cổ áo, ép cổ áo sau sát đầu của đối phương. Chân trái vòng qua vai của đối phương ở (giữa đầu và vai) để quặp đè giữ đầu đối phương. Tay phải của bạn kéo mạnh lên phía trên để cơ thể của đối phương xoay và bị khóa giữa hai chân bạn, sau đó nâng bàn chân trái về hướng gối phải của bạn. (Hình đ[1])



Ngồi trên vai đối phương và nghiêng ra sau, giữ và kiểm soát chặt chẽ cơ thể của đối phương bằng tay và chân của bạn. (Hình đ[2])



Khi bạn ngã nằm xuống sàn, nâng chân trái đè qua đầu của đối phương. Khóa gối của bạn lại để điều kiển tay và vai của đối phương. Với hai bàn tay, giữ tay/cổ tay của đối phương để ngón tay cái của đối phương hướng ra phía ngoài bạn. Kéo cánh tay bẻ ngược áp sát xuống ngực bạn đồng thời nâng hông lên cho tới khi đối phương quy phục. (Hình đ[3])

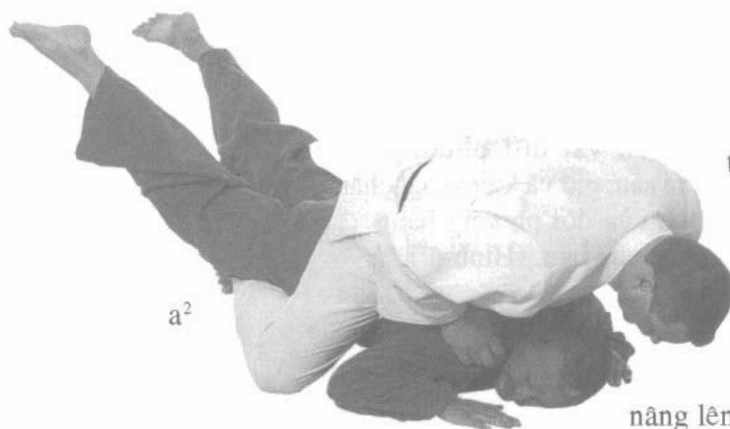

a^1

6. Các thế xiết cổ

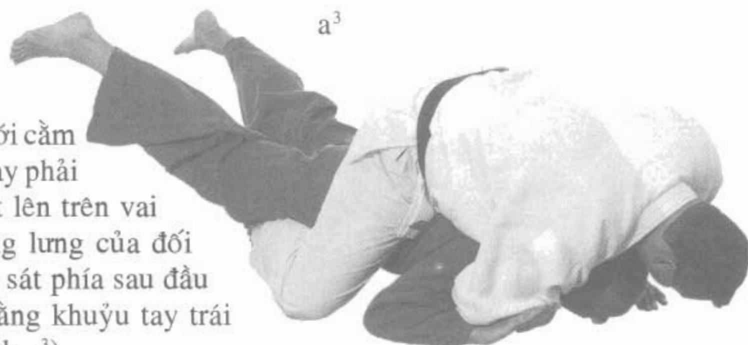
a. Từ phía sau

Kỹ thuật đòn siết cổ Hadaka Jime

Quỳ như cưỡi ngựa ngay trên đai của đối phương với bàn chân quặp sát vào cơ thể của đối phương. Hai tay đưa ra sau và nắm giữ vào quần của đối phương ngay gối, nâng chân của đối phương lên đồng thời luồn bàn chân của bạn xuống dưới đùi của đối phương. Có thể thực hiện từng chân một. (Hình a^1)


a^2

Thả chân của đối phương ra và thân mình bạn hơi lao về phía trước để hông của bạn đè ép trên lưng của đối phương. Nếu kỹ thuật này đòn được thực hiện đúng thì chân của đối phương lúc này sẽ nhấc hông ngược lên khỏi sàn và cằm của đối phương nâng lên, và như vậy bạn có thể luồn tay của mình xuống dưới cằm của đối phương. (Hình a^2)


a^3

Đẩy tay phải của bạn ngang dưới cằm của đối phương và đan các ngón tay phải với tay trái. Tay trái của bạn đặt lên trên vai đồng thời với cẳng tay ấn xuống lưng của đối phương. Đặt vai phải của bạn áp sát phía sau đầu của đối phương và kéo ra sau bằng khuỷu tay trái để áp dụng kỹ thuật siết cổ. (Hình a^3)



b. Từ phía trước

Kỹ thuật đòn siết cổ Nami juji jime

Ngồi như cưỡi ngựa trên bụng với gối và bàn chân quặp sát rúc vào hai bên hông của đối phương. Tay phải của bạn nắm giữ cổ áo cùng phía của đối phương đồng thời kéo xuống. Tay trái giữ cổ áo cùng phía trên tay phải của bạn với ngón tay cái phía trong, tay trái của bạn kéo đẩy lên cổ trên sao cho tay của bạn dưới tai của đối phương. Thả tay phải, đặt ngang qua phía trái và nắm giữ cổ áo của đối phương – cũng vẫn giữ ngón tay cái phía trong. Kéo chặt và đặt khuỷu tay lên sàn để áp dụng kỹ thuật siết cổ.



Kỹ thuật đòn siết cổ Kata juji jime

Ngồi như cưỡi ngựa trên bụng đối phương với gối và bàn chân quặp sát vào hai bên hông của đối phương. Tay phải nắm giữ cổ áo cùng phía và kéo xuống. Tay trái giữ cổ áo cùng phía trên tay phải, với 4 ngón tay phía trong và trượt tay trái lên về hướng cổ của đối phương sao cho tay của bạn dưới tai của đối phương. Để tay phải lỏng và đặt ngang qua phía trái đồng thời giữ cổ áo đối diện, với ngón tay cái phía trong. Kéo bằng tay trái và đặt khuỷu tay phải trên sàn để bạn có thể áp dụng kỹ thuật siết cổ.

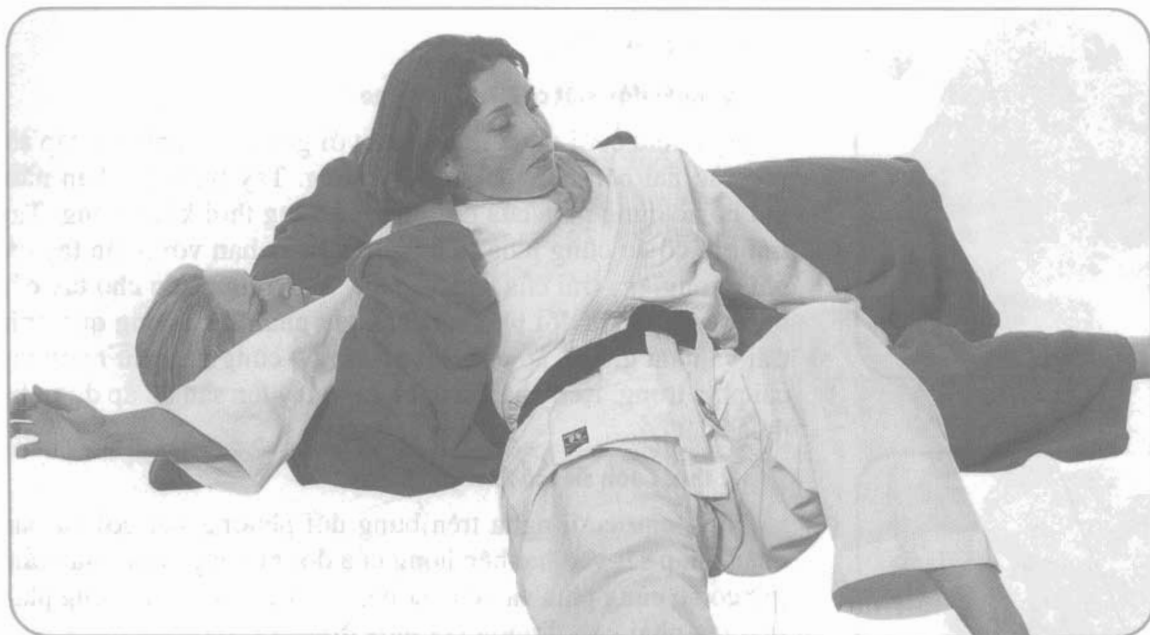




Kỹ thuật đòn siết cổ Gyaku juji jime

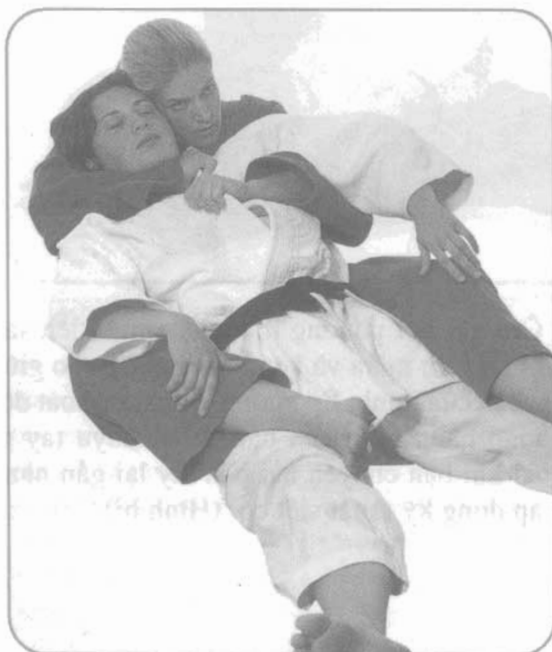
Ngồi như cưỡi ngựa trên bụng đối phương với gối và bàn chân quặp sát vào hai bên hông của đối phương. Tay phải giữ cổ áo cùng phía và kéo xuống. Tay trái giữ cổ áo cùng phía trên cánh tay phải, với 4 ngón tay phía trong đồng thời trượt tay trái lên phía cổ của đối phương sao cho tay của bạn dưới tai của đối phương. Thả tay phải ra, đặt ngang qua bên trái và giữ cổ áo đối diện cùng với 4 ngón tay bên trong. (Hình b^1)

Ôm ghì đối phương thật chặt, cuộn lên sao cho bạn nằm ngửa và kẹp đối phương vào giữa hai chân của mình. Ép xuống, giữ kiểm soát đối phương bằng chân của bạn, kéo khuỷu tay ra ngoài khi bạn chuyển hai bàn tay lại gần nhau để áp dụng kỹ thuật siết cổ. (Hình b^2)



Kỹ thuật đòn siết cổ Kataha jime

Đối phương nằm ngửa, lưng đè lên bụng bạn, cố tạo tư thế ghìm. Tay trái bạn luồn quanh cổ đối phương và giữ ve áo đối diện của đối phương, có thể dùng tay phải để chuyển ve áo cho tay trái. Tay phải gập lại dưới tay phải của đối phương và luồn ra sau đầu đối phương lúc này lưng tay của bạn áp vào đầu đối phương. Giữ tay phải cứng và ép xuống, qua đầu của đối phương kết hợp kéo tay trái để áp dụng kỹ thuật siết cổ.



Kỹ thuật đòn siết cổ Okuri eri jime

Bạn ở phía sau lưng đối phương với hai chân quặt chặt ngang hông nhằm kiểm soát cơ thể của đối phương. Tay trái luồn xuống dưới tay trái của đối phương, giữ ve áo trái đồng thời kéo nó xuống để siết chặt.

Tiếp đó vòng tay phải qua đầu đối phương và luồn dưới cằm của đối phương nắm giữ ve áo trái của đối phương càng cao càng tốt. Thả tay trái và giữ ve áo phải, kéo xuống, tay phải nắm giữ ve áo trái kéo lên, để áp dụng kỹ thuật siết cổ. Đòn này cũng có thể thực hành khi đối phương nằm úp mặt xuống sàn hoặc nằm trên một bên hông.

Kỹ thuật đòn siết cổ Sankanku jime

Đối phương đang giữ bạn ở đòn Yoko shiho gatame hay đòn đè bên phải bạn. Tay trái bạn đặt bên cổ trái của đối phương sao cho ngón tay cái phía dưới tai và ép đẩy đầu của đối phương về phía bàn chân của bạn.



Chuyển chân trái lên đưa vòng qua đầu để đè ép đầu của đối phương xuống.



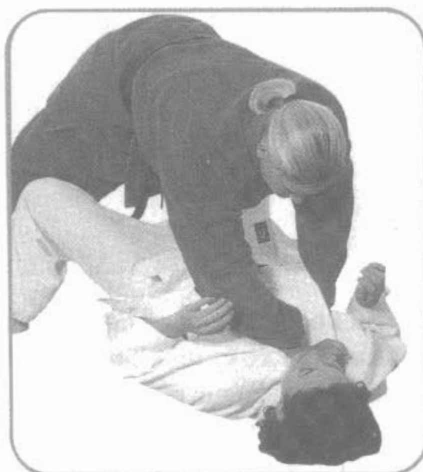


Đặt chân phải qua chân trái của bạn sao cho bàn chân trái sau gối phải, quặp chặt tay và đầu của đối phương giữa chân của bạn. Siết chặt chân bằng cách kéo chân về phía bạn để áp dụng kỹ thuật siết cổ. Kỹ thuật này có thể thực hiện trong nhiều tình huống khác nhau, nhưng chỉ khi bạn đã quặp giữ cả đầu và cánh tay của đối phương. Kỹ thuật siết chặt đầu không được phép thực hiện.

Kỹ thuật đòn siết cổ Tsukkomi jime

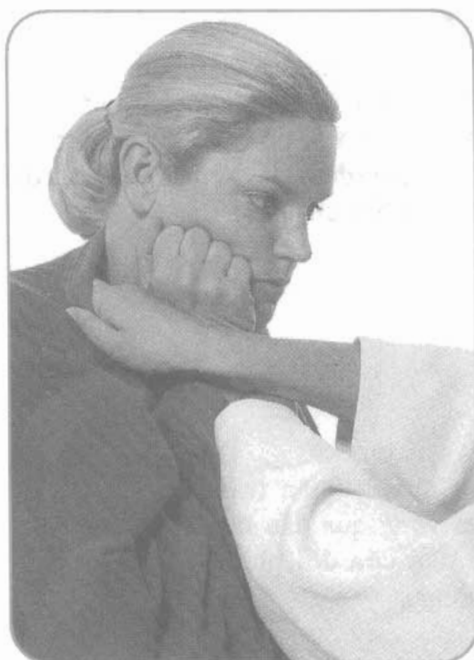
Kỹ thuật này được thực hiện khi bạn ở trên đối phương. Tay trái giữ ve áo cùng phía và kéo xuống để ghì chặt cổ áo.

Tay phải giữ ve áo bên kia với ngón tay cái hướng xuống dưới và đè ép ngang cổ họng của đối phương (phía phải) và ép xuống vai, sử dụng sức nặng cơ thể của bạn để áp dụng kỹ thuật siết cổ.

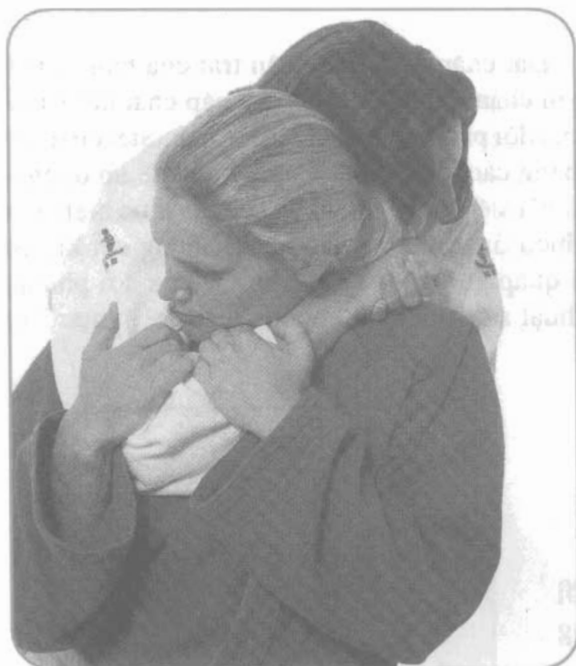


7. Giải thoát khỏi đòn siết cổ

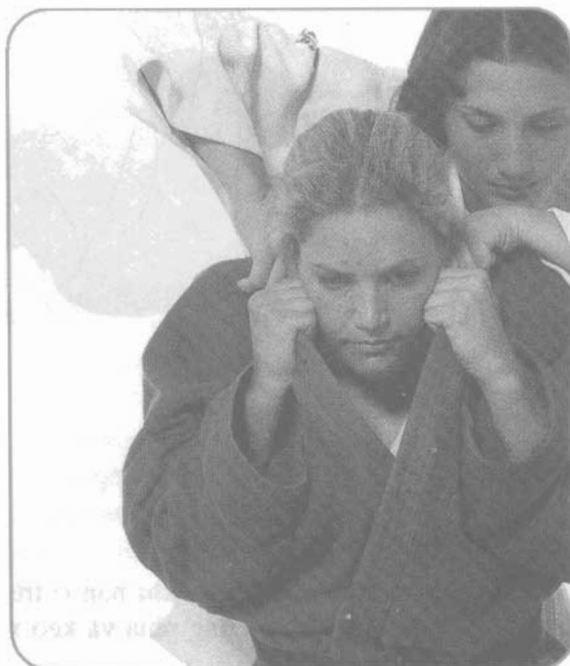
Có nhiều cách để chống lại hoặc giải thoát đòn siết cổ; dưới đây là vài ví dụ thông dụng nhất.



Đặt tay giữa mép siết – trong trường hợp này đó là giữa tay của đối phương – và cổ của bạn, rất hiệu quả nếu thực hiện đúng. Đặt tay nắm sát cằm của mình, nếu tay bạn không bị khóa, cổ tay có thể cong dưới cằm để nâng tay siết của đối phương bằng tay của mình.



Xoay đầu khỏi đòn siết cổ của đối phương – thường là cuí đầu xoay vào hướng nách nhằm giải thoát khỏi đòn siết giữ của đối phương. Động tác này sẽ tạo cho bạn một thế nghỉ ngắn và luôn được dùng khi kết hợp với phương pháp giải thoát khác.



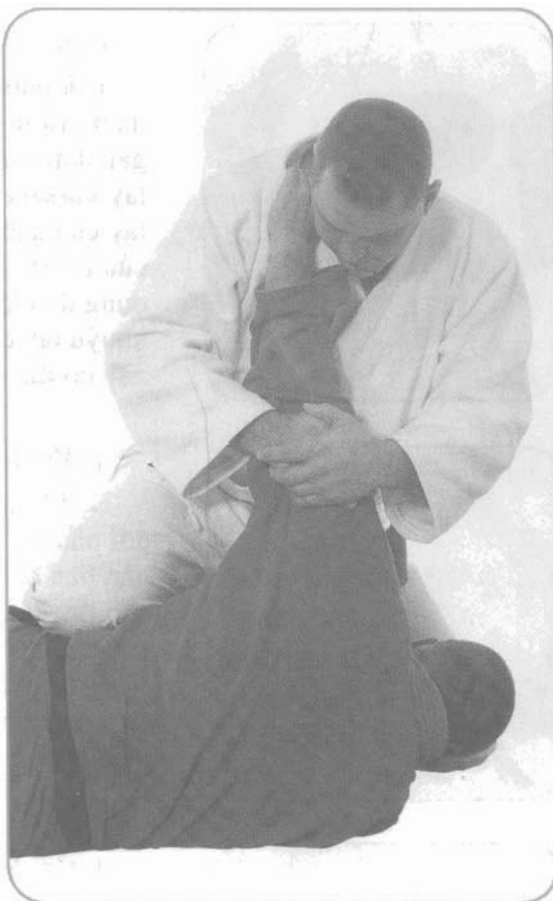
Cúi và xoay đầu của bạn theo cách khác để tránh đòn siết. Động này này được thực hiện bằng cách nâng cao hai vai và cúi gập cằm chặt sát ngực của mình để không cho đối phương có thể luồn tay vào siết cổ họng của bạn, tay của bạn được dùng để bảo vệ hai bên cổ.

8. Kỹ thuật đòn khóa tay

Trong thi đấu Judo, tất cả các đòn khóa tay được thực hiện bằng khuỷu tay. Những đòn khóa tay này có thể được áp dụng bằng cách sử dụng nhiều phần của cơ thể như là một phương tiện gây sức ép. Có hai loại khóa tay:

- Khóa cong nơi khớp khuỷu tay, và
- Khóa tay thẳng.

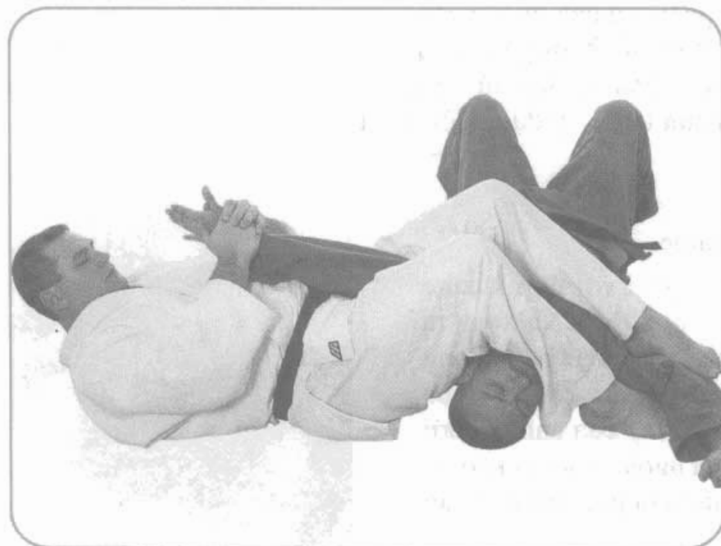
Những minh hoạ dưới đây là những kỹ thuật thông dụng, tất cả kỹ thuật này được trình bày với nhiều tư thế khác nhau.



a. Kỹ thuật đòn khóa tay Ude gatame

Khi đối phương cố đẩy bạn lên để xoay người về hướng bạn, bạn hãy kiểm soát và khống chế đối phương bằng cách đè gối phải lên trên hông. Hai bàn tay bạn nắm chặt vào khuỷu tay và kéo ép cánh tay đối phương vào vai với ngón tay cái ở trên để áp dụng đòn khóa tay. Kỹ thuật này thường được thực hiện khi đối phương cố thoát khỏi kỹ thuật giữ chặt của bạn.

b. Kỹ thuật đòn khóa tay Juji gatame



Đòn này được thực hiện bằng hai tay. Đối phương nằm ngửa dưới sự kiểm soát và khống chế của hai chân đè ngang qua người, tay trên của anh ta bị kéo ngang qua và kẹp chặt giữa hai đùi của bạn. Hai tay của bạn nắm giữ cổ sao cho đối phương không thể xoay bàn tay và ngón tay cái của anh ta hướng về phía bạn. Hai tay của bạn kéo tay của đối phương xuống đồng thời nâng cao hông của bạn lên để áp dụng đòn khóa. Kỹ thuật này có thể được thực hiện bằng nhiều cách như lộn ngược với một chân ngang qua cơ thể – sau khi quật ngã hoặc xoay.



c. Kỹ thuật đòn khóa tay Ude garami (1)

Đối phương nằm ngửa và bạn nằm đè ngang ngực anh ta, nắm giữ tay đối diện khi đối phương cố sức đẩy ra. Với tay gần đầu của anh ta nhất, giữ cổ tay và ép xuống. Sau đó luồn tay kia của bạn xuống dưới tay của anh ta và kéo giữ khuỷu tay của anh ta cong lại. Tay bạn nâng nhẹ để kéo khuỷu tay của anh ta lên, sau đó kéo tay của anh ta về phía bạn và áp dụng đòn khóa. Nếu thực hiện đúng, đòn này chỉ thực hiện ở khuỷu tay chứ không cho phép thực hiện ở vai. Đòn khóa tay này có thể được thực hiện ở cả hai bên.



d. Kỹ thuật đòn khóa tay Ude garami (2)

Đòn khóa này tương tự đòn nói trên, trừ khi tư thế tay của đối phương hướng xuống. Khi anh ta cố đẩy bạn ra, dùng tay gần bàn chân của anh ta nhất để giữ cổ tay và ép xuống sao cho tay của anh ta hướng về bàn chân của anh ta. Luồn tay kia của bạn xuống dưới để kéo giữ khuỷu tay của anh ta. Nâng nhẹ tay bạn để kéo khuỷu tay của anh ta về phía bạn và áp dụng đòn khóa. Đòn này chỉ thực hiện trên khuỷu tay không thực hiện trên vai, và có thể thực hiện cả hai bên.



đ. Kỹ thuật đòn khóa tay Ude garami (3)

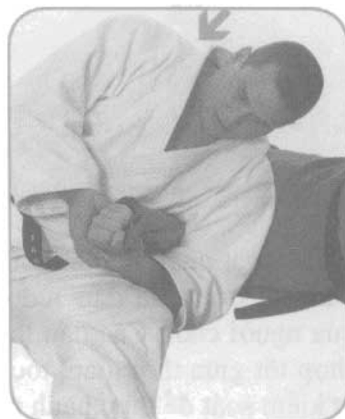
Đối phương nắm giữ chân của bạn. Bạn hãy kéo đối phương xuống để ngực của anh ta áp sát bụng của bạn đồng thời đẩy đầu của anh ta sang phải. Tay trái của bạn choàng qua vai phải của anh ta và nắm giữ cổ tay phải của bạn. Đẩy tay phải của bạn qua khoảng trống giữa tay và cơ thể của anh ta, đồng thời hướng xuống sao cho cẳng tay kéo giữ vào khuỷu tay của anh ta. Sau đó tay phải của bạn kéo lên về phía đầu của anh ta để áp dụng đòn khóa.

e. Kỹ thuật đòn khóa bụng Hara gatame

Bạn đang giữ chặt đối phương ở phía phải với đòn kuzure kesa gatame hay đòn đè. Đối phương cố giải thoát và xoay ra khỏi sự kiểm soát của bạn. Khi đối phương xoay, bạn hãy khống chết chặt tay phải và chuyển vòng qua đỉnh đầu. Kéo tay của đối phương ngang qua cơ thể và đặt khuỷu tay của anh ta dưới dạ dày của bạn, với ngón tay cái hướng ra ngoài. Sau đó kéo cổ tay ngược về đồng thời đẩy hông của anh ta ra phía trước để áp dụng đòn khóa tay.

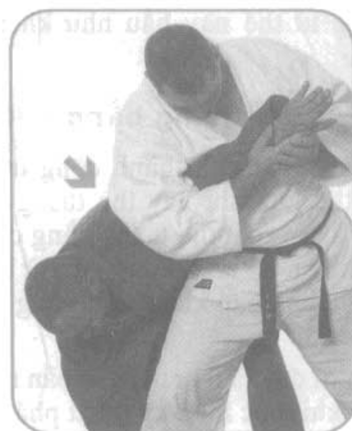


g. Kỹ thuật đòn Waki gatame (1)

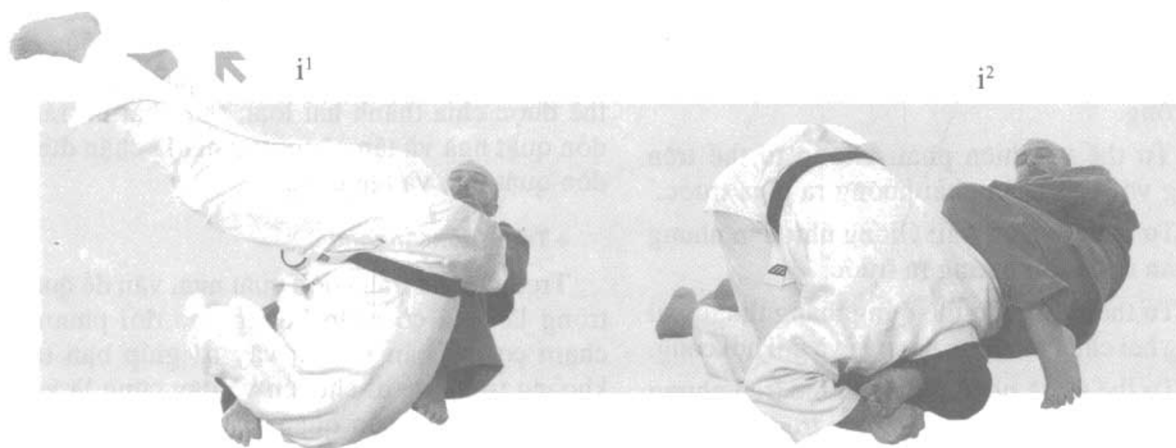


Bạn đang giữ chặt đối phương từ bên trái với đòn kesa gatame hay đòn đè. Đối phương cố giải thoát và xoay ra khỏi sự kiểm soát của bạn. Khi đối phương xoay, bạn cần chú ý để kiểm soát chặt tay trái và chuyển vòng qua đỉnh đầu cho tới khi bạn sang phía bên kia và có thể đặt khuỷu tay trái khống chế trên tay trái của đối phương, bẻ quặp tay trên của đối phương trong nách của bạn. Lúc này hai tay của bạn nắm chặt cổ tay và cánh tay, sao cho ngón tay cái của đối phương áp sát xuống sàn. Sau đó bạn nâng hai tay lên – đồng thời ép nách của bạn xuống – để thực hiện đòn khóa nách. Kỹ thuật này có thể được thực hiện hiệu quả cả hai bên.

h. Kỹ thuật đòn Waki gatame (2)



Bạn đang trong tư thế đứng, đối phương hướng về bạn. Khi đối phương bị nắm giữ thì bạn cần nắm giữ và kiểm soát tay, cổ tay của đối phương, sao cho ngón tay cái của anh ta hướng xuống dưới phía sàn. Đồng thời lúc này kéo vòng ra phía trước làm mất thăng bằng sau đó bạn bước chân phải tới trước chân của đối phương và đặt tay phải của bạn qua tay của đối phương. Tiếp tục kéo tay cho tới khi bạn có thể bẻ lăn tay trên nằm dưới nách của bạn. Nâng hai tay của bạn đồng thời hạ ép nách của bạn xuống để thực hiện đòn khóa nách. Kỹ thuật này có thể được thực hiện ở phía bên kia.



i. Giải thoát khỏi đòn khóa tay

Đối phương đang cố thực hiện đòn juji gatame hay khóa tay. Chân đối phương bước ngang qua đầu bạn và ngồi xuống để áp dụng đòn khóa, lúc này bạn cần đẩy bàn chân của bạn lên cao qua khỏi đầu mình để cuộn tròn qua vai – phần gần anh ta nhất – và chạm gối. Động tác này làm xoay cơ thể và tay bạn ra ngoài đòn khoá tạo thuận lôi cho bạn trong tư thế tấn công. Dĩ nhiên, nếu chân của đối phương ngăn không cho bạn cuộn lên được thì bạn sẽ cố thay đổi để thực hiện kỹ thuật khác. (Hình i^1 & i^2)



Thế đứng và quật ngã

Kỹ thuật quật quã là một phần hứng thú nhất trong thi đấu Judo, bất chấp tầm vóc của người chơi. Các đấu thủ cần phải biết phối hợp tốt giữa thời gian, tốc độ và kỹ năng với sự kiểm soát để thực hành một số động tác dứt khoát nhất trong Judo và, khi thực hiện đúng, những tư thế này hầu như không cần nỗ lực nhiều.

1. Phá thế thăng bằng – Kuzushi

Đòn quật ngã thành công trong Judo dựa trên thế kuzushi hay thế thăng bằng - để phá hoặc kiểm soát thế thăng bằng của đối phương. Tuy nhiên nó khó thực hiện trừ khi bạn bắt đầu ở tư thế mà bạn kiểm soát vững thế thăng bằng của mình.

Dưới đây là 6 tư thế căn bản mà bạn nên biết trước khi thực hiện kỹ thuật phá thế thăng bằng của đối phương:

- Tư thế tự nhiên: Bạn đứng trong tư thế thoải mái với hai chân dang rộng ngang vai, không quá rộng.
- Tư thế tự nhiên phải: Giống tư thế trên nhưng với bàn chân phải hướng ra phía trước.
- Tư thế tự nhiên trái: Giống như trên nhưng với bàn chân trái hướng ra trước.
- Tư thế tự vệ: Cơ thể đứng thẳng thoải mái nhưng hai chân mở rộng hơn vai và gối hơi cong.
- Tư thế tự vệ phải: Giống tư thế trên nhưng với bàn chân phải hướng ra phía trước.
- Tư thế tự vệ trái: Giống tư thế trên nhưng với chân trái hướng ra phía trước.

Trong hình minh họa trang 67 - 72, Đòn phá thế thăng bằng được thực hiện ở tư thế đứng bất động. Tư thế này có hiệu quả hơn nếu được áp dụng trong khi đối phương đang di chuyển. Mặc dù lực có thể là yếu tố rất quan trọng trong thi đấu Judo, đặc biệt là giữa các đấu thủ hạng nặng, nhưng lực này chỉ có thể tận dụng một cách hiệu quả khi đối phương cùng sức lực và các tư thế chính căn bản của kuzushi được áp dụng đúng.

2. Thế thăng bằng Kumikata

Tập luyện với thế thăng bằng kumikata (nắm giữ cơ thể hoặc trạng phục của đối phương để tiến hành những đòn tiếp theo) đây là một trong những yếu tố kỹ thuật của Judo. Kumikata quan trọng đối với sự thành công của một động tác di chuyển vì nếu không giữ đúng, nó rất khó thực hiện kuzushi (phá thế thăng bằng) và kiểm soát chuyển động. Nó rất quan trọng do vậy bạn càng tập luyện kỹ thuật tấn công ở nhiều thế thăng bằng khác nhau thì càng tốt, vì bạn chỉ có một cơ hội để giữ thăng bằng và duy trì sự kiểm soát của mình.

3. Thế Tai sabaki

Tai sabaki (hoặc nâng cơ thể và kiểm soát cơ thể) là kỹ thuật được sử dụng thông qua cơ thể của mình để ngăn chặn đòn quật ngã, và có thể được chia thành hai loại: thứ nhất là tránh đòn quật ngã và tấn công; thứ hai là chặn đứng đòn quật ngã và tấn công.

+ Tránh đòn tấn công

Trong tư thế tránh đòn quật ngã, vấn đề quan trọng là phải cố ngăn không cho đối phương chạm cơ thể bạn vì như vậy sẽ giúp bạn tạo khoảng trống để di chuyển và đây cũng là yếu tố không kém phần quan trọng để giữ tư thế đúng giúp bạn có thể chuyển động nhanh và hiệu quả.

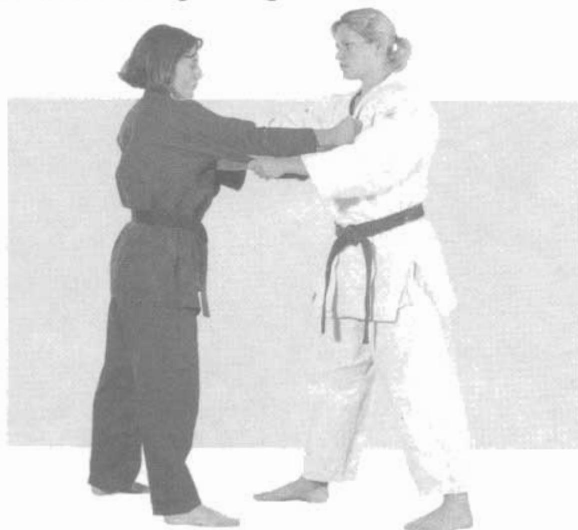
+ Chặn đứng đòn tấn công

Trong tư thế chặn đòn tấn công, bạn sẽ thoát ra khỏi sự kiểm soát của đối phương, và lúc này dùng hông của bạn để ngăn cản sự chuyển động của đối phương bằng cách cong gối khi bạn xoay hông, như vậy bạn vẫn luôn giữ được tư thế thăng bằng của mình.



Trong trận chung kết Olympic 2000, Inoue Kosei của Nhật đã đạt được huy chương vàng với đòn Uchi mata, Nicolas Gill của Canada đạt huy chương bạc.

4. Thế thăng bằng Kumikata



Đối mặt với đối phương trong tư thế tự nhiên với hai bàn chân nhẹ mở rộng. Tay phải bạn đưa ra trước nắm giữ cổ áo của đối phương, ngón tay cái ở phía trên. Tay phải nắm ống tay áo phải của đối phương – gần khuỷu tay dưới – với bàn tay chụm và ngón tay cái hướng ra ngoài.



Kiểm soát tay áo phải của đối phương bằng tay trái của bạn, tay phải của bạn giữ cổ áo. Sau đó, luồn tay phải dưới nách của đối phương và nắm đai phía sau lưng. Trong khi bạn thực hiện động tác này, chân phải bước tới trước sao cho bạn có thể giữ thăng bằng.



Trong một số đòn quật ngã của Judo, cần phải điều chỉnh vị trí nắm giữ hai ống tay áo của đối phương.



Kiểm soát bằng cách nắm giữ hai ve áo trong kỹ thuật đòn sutemi waza hay kỹ thuật đòn hy sinh.

5. Phá thế thăng bằng Kuzushi



Đối phương bị mất thăng bằng về phía trước. Bạn và đối phương đứng trong tư thế tự nhiên, giữ cổ áo cô ta bằng tay phải, và tay áo bằng tay trái của bạn, chân trái bạn bước xa ra sau, hai tay của bạn về phía trước và nâng lên. Khuỷu tay phải hạ xuống, sát ngực để nâng đối phương lên và ra phía trước.



Đối phương mất thăng bằng ngửa ra sau. Trong tư thế tự nhiên, bằng tay phải của bạn giữ cổ áo trái của đối phương và tay trái của bạn nắm tay áo phải. Kéo cả hai tay, đặt chân phải của bạn vào giữa hai bàn chân của đối phương. Đẩy khuỷu tay phải của đối phương ra sau, giữ khuỷu tay của bạn gần ngực đối phương.



Đối phương bị mất thăng bằng nghiêng về phía phải. Bạn ở trong tư thế tự nhiên và bước xa ra bên trái, đồng thời kéo ra và nâng đẩy khuỷu tay phải của đối phương lên trên sang trái. Tay phải của bạn cũng kéo đối phương ngang qua cơ thể bạn về phía trái.



Đối phương mất thăng bằng nghiêng về phía trái. Tương tự như thế mất thăng bằng về bên phải nhưng thay đổi vị trí nắm giữ trên tay áo và cổ áo.



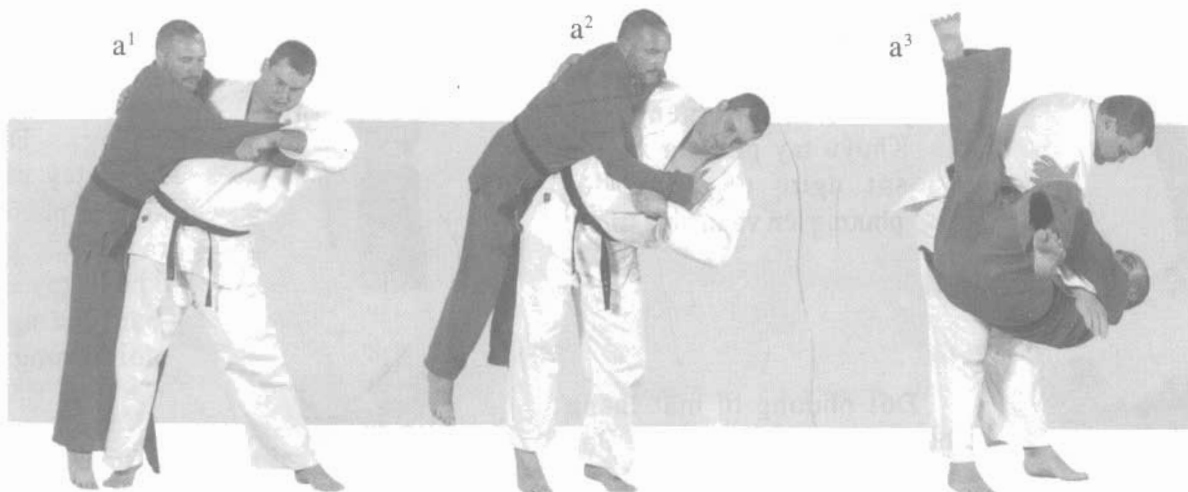
Đối phương mất thăng bằng về phía phải trước. Từ tư thế tự nhiên, bạn bước chân trái ra sau, buộc đối phương phải bước tới trước bằng chân phải. Tiếp tục kéo đối phương mất thăng bằng về phía trước mép chân phải. Tay phải của bạn giữ khuỷu gần ngực của đối phương để nâng lên và kéo đẩy bằng tay trái.



Từ tư thế giữ nắm bên phải, làm mất thăng bằng của đối phương về phía trái. Từ tư thế tự nhiên, kéo nhẹ tới trước. Khi đối phương bước lùi ra sau thì chân phải bạn bước về phía trước. Tay phải của bạn kéo vít vai trái dồn trọng lượng của đối phương ra mép ngoài chân trái và đẩy mạnh đối phương ngã ra sau gót chân trái. Tiến hành tập luyện những phương pháp này bằng cách sang trái và phải, từ thế tĩnh tại và chuyển động.

a. Kỹ thuật đòn hông Uki-goshi

Đây là một trong những kỹ thuật của Judo kỹ thuật tự vệ rất hiệu quả. Uki-goshi dùng động tác nhún của cơ thể, kết hợp với động tác tỳ hông của o-goshi. Tuy nhiên, đòn này không cho phép chân cong mà chỉ kéo nhanh về phía đối phương để nâng lên và quật ngã. Tay trái của bạn nắm giữ tay áo phải của đối phương và làm mất thăng bằng về phía trước phải. Tay phải của bạn luồn xuống và tỳ đẩy vào phần giữa xương dẹt vai của đối phương.



Đặt chân phải của bạn giữa hai bàn chân của đối phương, gần phía chân phải của hơn.

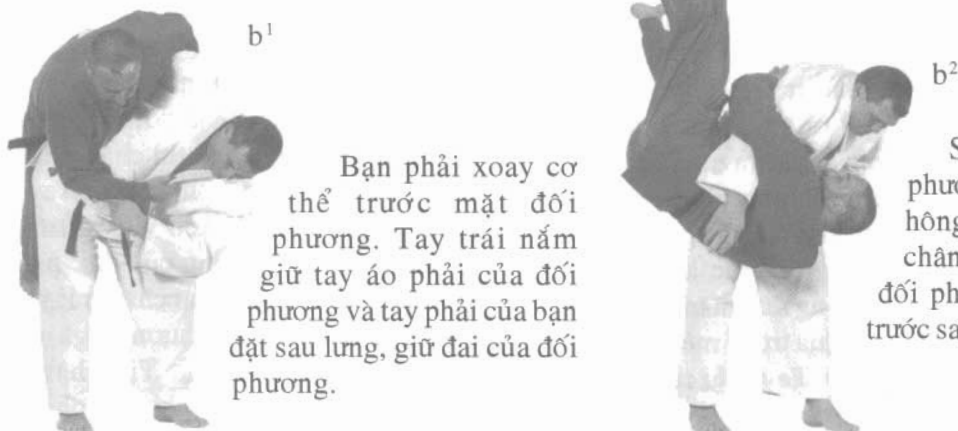
Kéo nhanh chân trái về phía chân phải, nâng đối phương lên trên hông của bạn.

Xoay hông của bạn đồng thời quật đối phương ra trước qua khỏi người bạn.

b. Kỹ thuật đòn hông Ogoshi

Nhiều kỹ thuật quật ngã trong Judo có nguồn gốc từ đòn quật ngã bằng hông. Kỹ thuật căn bản hướng dẫn sử dụng hông và chân để quật ngã. Dùng chân cũng rất quan trọng trong kỹ thuật quật ngã.

Sức mạnh được tận dụng trong đòn quật ngã xuất phát từ sự phối hợp giữa hông, chân và lưng với tay khóa lưng và hông của đối phương.



Bạn phải xoay cơ thể trước mặt đối phương. Tay trái nắm giữ tay áo phải của đối phương và tay phải của bạn đặt sau lưng, giữ đai của đối phương.

Sau đó kéo đối phương nâng lên tỳ trên hông kết hợp sức mạnh chân và tay, cuộn quật đối phương qua hông về trước sang bên trái của bạn.

c. Kỹ thuật đòn tay Morote soei nage

Đối mặt với đối phương trong tư thế bình thường. Tay trái kéo ống tay áo đồng thời kéo xoay tay theo chiều kim đồng hồ sao cho ngón út nằm ở phía trên khi bạn kéo. Chân phải bước về phía trước và ngang qua. Giữ ve áo trái của đối phương bằng tay phải của bạn và trượt khuỷu tay phải đó qua ngực của và tỳ đè ở dưới nách đối phương, sau đó bạn xoay người sao cho ngực của đối phương áp với xương dẹt vai của bạn. Tiếp tục xoay, di chuyển chân trái ngang hàng với chân phải. Gối cong, khóa đối phương bằng lưng phải của bạn. Cơ thể bạn phải thẳng đứng, tay trái kéo tay phải tỳ đẩy vào nách đối phương.

c[1]

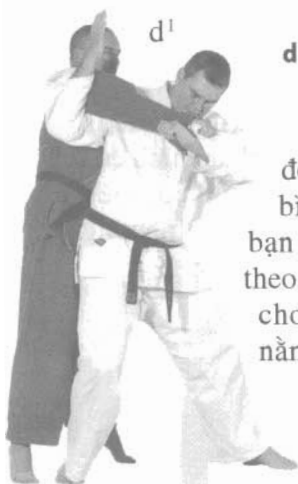


c[2]



Quật ngã đối phương qua vai về phía trước sang bên trái của bạn.

d[1]



d. Kỹ thuật đòn quật tay Ippon seoi nage

Đứng mặt đối diện với đối phương trong tư thế bình thường, tay trái của bạn kéo tay áo phải và xoay theo chiều kim đồng hồ sao cho ngón tay út của bạn nằm ở phía trên khi kéo.

Sau đó bước chân phải chếch chéo về phía trước tay phải đặt dưới nách của đối phương để nâng đẩy lên. Tiếp theo xoay người để ngực của tay gập lại của bạn áp vào xương dẹt lưng của bạn. Tay trái của bạn lôi kéo chéo sang trái về trước.

Tiếp tục xoay, chuyển chân trái của bạn ngang hàng với chân phải. Hai gối hơi cong, đối phương bị khóa sau lưng bạn. Thẳng chân nghiêng người về trước để nâng đối phương lên.

d[2]



d[3]



Khi bạn nâng đối phương lên không, xoay đầu bạn sang trái tay phải nâng đẩy tay trái lôi kéo về phía trước sang trái để quật ngã đối phương xuống..



đ[1]

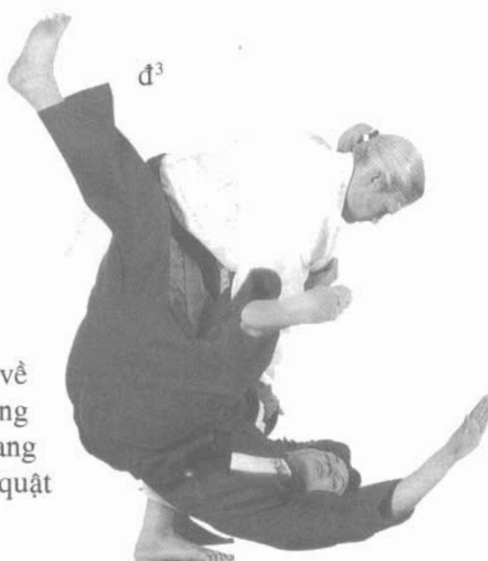
đ. Kỹ thuật đòn tay Eri seoi nage

Đứng đối mặt với đối phương, giữ đối phương ở tư thế bình thường. Tay trái của bạn kéo ống tay áo phải của đối phương, sao cho ngón tay út của bạn phía trên khi kéo. Khi kéo bạn cần xoay đầu của bạn theo chiều kim đồng hồ. Bước chân phải về phía trước sau đó kéo ngang qua. Tay phải thả ve áo trái đồng thời nắm giữ ngay vào ve áo phải của đối phương. Trượt khuỷu tay của bạn ngang qua ngực và dừng ngay tại vị trí dưới nách của đối phương, xoay người để ngực của đối phương áp sát xương dẹt vai của bạn (trái). Tiếp tục xoay người, chuyển chân trái thẳng hàng với chân phải.



đ[2]

Hai gối cong nhẹ, đối phương bị giữ chặt sau lưng, thân mình của bạn phải thẳng, tay trái kéo. Tiếp tục cong gối và nâng đối phương trên lưng.



đ[3]

Sau đó thẳng chân khi bạn nghiêng về trước để nâng đối phương. Khi bạn nâng đối phương lên trên không, xoay đầu sang trái sao cho vai của bạn có thể xoay khi quật ngã đối phương.

e. Kỹ thuật đòn chân Osoto gari

Giữ tư thế bình thường, bước chân trái về phía trước và đặt nó bên ngoài chân phải của đối phương. Khi bước, đẩy tay trái về trước và chân phải của bạn nâng lên sao cho cơ thể của đối phương hơi nghiêng ra sau bên phải . (Hình e^1)

e^1



e^2



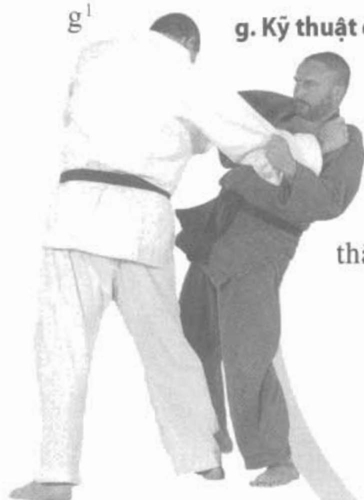
Trọng lượng của bạn dồn lên chân trái khi bạn đưa chân phải về trước và nâng lên sau chân trái của đối phương. (Hình e^2)



e^3

Quặt chân ra sau giữa hai chân của đối phương, sau đó nâng chân trái của đối phương lên bằng chân phải của bạn khi bạn hơi nhô đầu về trước và hạ xuống. Cơ thể và chân của bạn như là một đòn bẩy, quét hân của đối phương ra ngoài. (Hình e^3)

g^1



g. Kỹ thuật đòn chân Ouchi gari

Đứng ở tư thế bình thường, bước chân phải tới trước giữa hai chân của đối phương. Đẩy vai trái của đối phương ra sau bằng tay phải và tay trái nắm kéo tay áo phải của đối phương, làm cho đối phương mất thăng bằng sang trái. (Hình g^1)

g^3



g^2



Đưa chân phải ra sau, móc chân trái của đối phương và kéo ra trước để quật ngã. Chú ý không nâng chân của bạn lên cao khi đưa ra sau. (Hình g^2)

Đưa chân trái sang phải và dồn trọng lượng của bạn lên nó. Nâng chân trái của đối phương từ phía trong bằng chân phải của bạn, làm cho đối phương mất thăng bằng. (Hình g^3)

h. Kỹ thuật đòn tay Tai otoshi

Kỹ thuật thông dụng này được dùng trong tấn công và phản công.

Đặt chân phải của bạn giữa hai chân của đối phương để làm mất thăng bằng về phía trước.

Tay trái của bạn nắm giữ tay áo phải của đối phương. Tay phải giữ ve áo trái, khuỷu tay phải hạ xuống gần ngực đối phương. Đưa chân trái về phía phải. Chuyển nhanh chân trái ngang qua bên trước chân phải và dưới gối của đối phương.

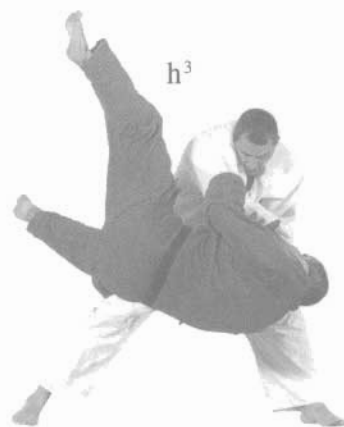
Tiếp tục động tác tay, xoay cơ thể đồng thời quật ngã đối phương về phía trước qua chân phải của bạn.



h^1



h^2



h^3

i. Kỹ thuật đòn hông Koshi guruma

Kỹ thuật này có thể được sử dụng để chống lại đối phương tấn công khi phần trên cơ thể hơi lao về trước.



i^1



i^2



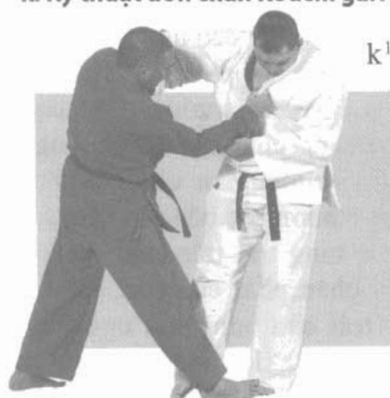
i^3

Đặt tay phải của bạn qua vai của đối phương, sau đó kéo tay phải của đối phương ngang qua ngực của bạn và làm mất thăng bằng. Đặt chân phải của bạn trước chân phải của đối phương.

Bước chân trái về sát chân phải của bạn. Xoay hông trước hông phải đối phương, dồn trọng lượng của bạn về phía trước trong khi tếp tục xoay.

Cuối cùng hoàn tất đòn quật ngã bằng cách cuộn đối phương qua hông phải của bạn trước sang trái.

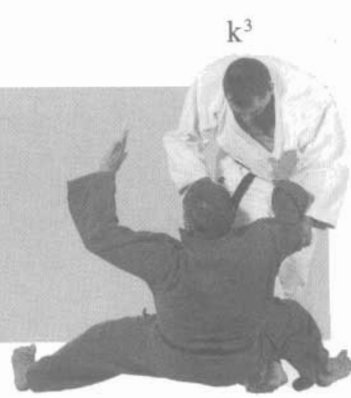
k. Kỹ thuật đòn chân Kouchi gari



Khi đối phương bước chân phải tới trước, hãy bước chân phải của bạn vào giữa hai chân của đối phương. Tay phải của bạn kéo tay trái của đối phương đồng thời đẩy vai phải ra sau để làm mất thăng bằng bằng trọng lượng trên chân phải của đối phương.



Rút chân trái về sát chân phải của bạn đồng thời dồn trọng lượng sang chân trái. Xoay bàn chân phải của bạn và đặt lòng bàn chân đó vào sát ngay sau mắt cá chân phải của đối phương mà móc quét chân phải của đối phương lên.



Tiếp tục móc kéo chân của đối phương tới trước cho tới khi mất thăng bằng và ngã xuống sàn.

l. Kỹ thuật đòn chân Kosoto gari



Khi đối phương bước chân phải tới trước, bạn bước chân trái của bạn tới trước phía ngoài chân đó. Đẩy khuỷu tay phải của đối phương ngang qua phía phải bằng tay trái của bạn đồng thời bạn nâng và đẩy vai trái của đối phương sang phải bằng tay phải của bạn.



Dùng gót chân trái, móc chân phải của đối phương ra ngoài.



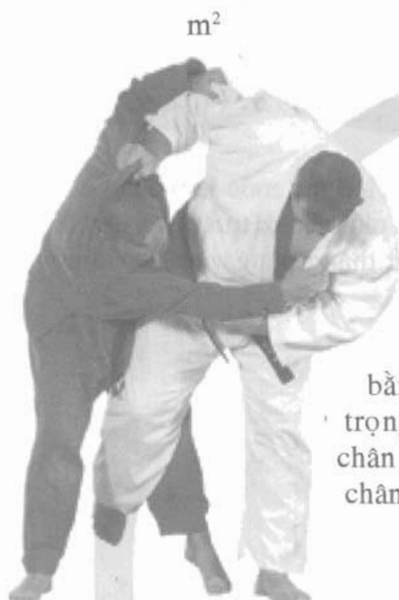
Tiếp tục móc và kéo chân của đối phương tới trước cho tới khi mất thăng bằng và nga.

m. Kỹ thuật đòn chân Uchimata



m1

Đứng ở tư thế bình thường với tay phải cao ngang ve áo trái của đối phương. Bước chân phải tới trước và đặt nó giữa hai chân của đối phương sao cho ngón chân của bạn hướng về bên trái. Xoay trục sang trái trên mặt dưới bàn chân phải của bạn, đặt chân trái của bạn phía ngoài chân trái của đối phương đồng thời kéo tay phải của đối phương bằng tay trái thì tay phải túm đẩy cổ áo trái của đối phương .



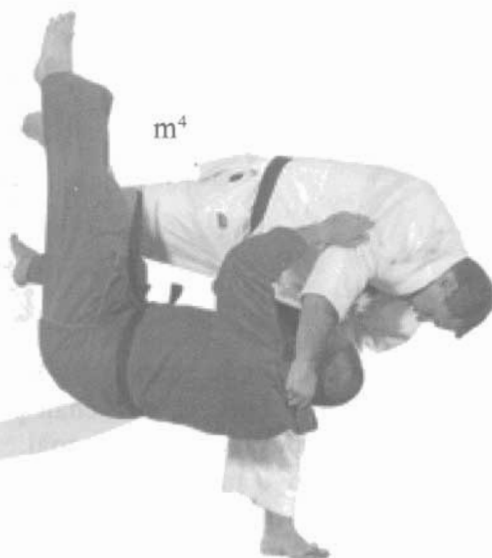
m2

Tiếp tục kéo và đẩy bằng hai tay của bạn, dồn trọng lượng của mình trên chân trái và quét ra sau bằng chân phải của bạn.



m3

Tiếp tục nâng chân phải của bạn lên và cúi đầu xuống gối khi bạn nâng chân trái của đối phương lên không.



m4

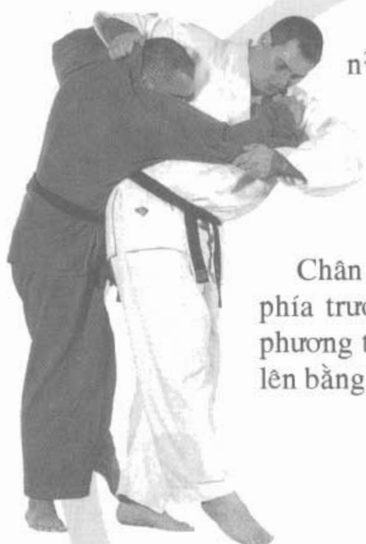
Động tác quật ngã được thực hiện liên tục cho tới khi đối phương ngã hoàn toàn trên sàn.

n. Kỹ thuật đòn hông Harai goshi

Giữ tư thế bình thường, tay phải của bạn nắm cao trên ve áo trái của đối phương. Bước chân phải tới trước và đặt nó giữa hai chân của đối phương với ngón chân hướng sang trái. Đưa chân trái ra sau sang bên phải sao cho ngón chân hướng ra ngoài so với đối phương, khi bạn kéo bằng tay trái đối phương và đẩy bằng tay phải sao cho trọng lượng cơ thể dồn nghiêng sang chân phải của đối phương

n^1



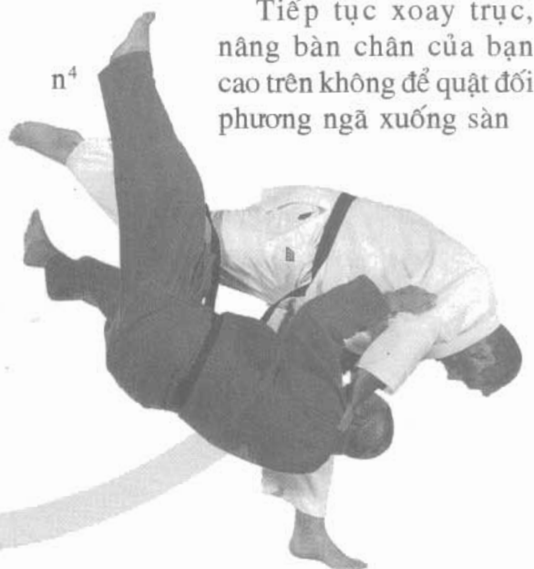


n^2

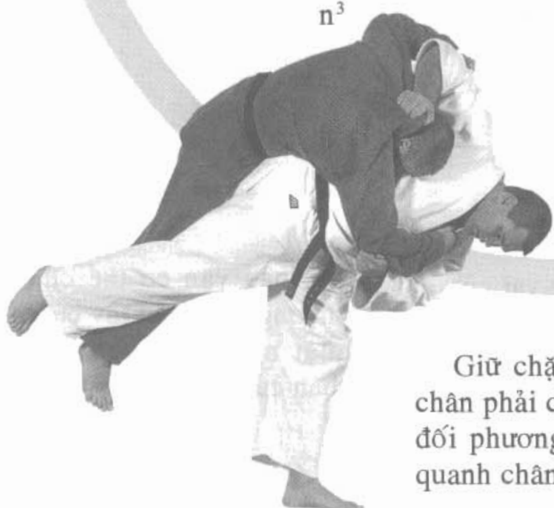
Chân phải của bạn bước về phía trước đồng thời kéo đối phương theo, nâng đối phương lên bằng hông và lưng của bạn.

Tiếp tục xoay trục, nâng bàn chân của bạn cao trên không để quật đối phương ngã xuống sàn

n^4



n^3



Giữ chặt đối phương sát cơ thể bạn và chân phải của bạn đưa ra sau, quét chân của đối phương khỏi sàn bằng cách xoay trục quanh chân trái của bạn

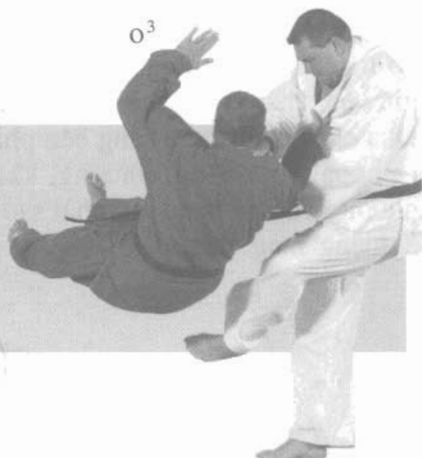
o. Kỹ thuật đòn chân Okuriashi harai



Khi đối phương di chuyển về phía trái bạn dùng lòng bàn chân trái quét chân phải của của đối phương về theo hướng đó. Làm đối phương mất thăng bằng bằng nghiêng sang phải.



Dùng bàn tay, tiếp tục nâng và quét đồng thời xoay vặn vai của đối phương



Động tác này sẽ xoay đối phương khi anh ta bị nâng lên khỏi sàn, ngã ngửa sang phải.

p. Kỹ thuật đòn chân Peashi harai



Giữ tư thế bình thường. Khi đối phương bước chân phải về trước, lập tức bạn kéo đối phương ngang qua phía phải. Cùng lúc, lòng bàn chân trái của bạn quét ngang chân phải làm cho đối phương mất thăng bằng



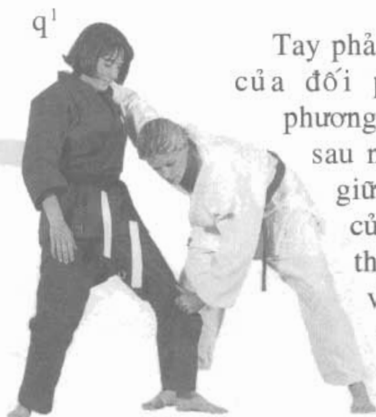
Tiếp tục xoay vai của đối phương về phía bên phải, đồng thời quét chân phải nâng lên và khỏi sàn với lòng bàn chân trái của bạn.



Xoay vặn cơ thể của đối phương bằng hai tay của bạn, quật ngã ngửa xuống trước chân của bạn.

q. Kỹ thuật đòn hy sinh Tani otoshi

Kỹ thuật này thường dùng để tấn công hoặc phản công.



q[1]

Tay phải bạn giữ cổ áo trái của đối phương. Khi đối phương bước chân phải ra sau nhằm tránh khỏi bị giữ chặt bằng tay trái của bạn, lúc này bạn thật nhanh cúi xuống và dùng bàn tay trái của bạn nắm bắt ngay chân trái đối phương .



q[2]

Giữ chặt chân của đối phương và chân phải của bạn lúc này đẩy dài về trước. Tiếp theo ngang sau chân phải của đối phương.



q[3]

Tay phải của bạn kéo cổ áo xuống ra phía sau. Đồng thời tay trái nâng chân trái của đối phương lên.



q[4]

Hai tay của bạn lúc này cần phối hợp đồng thời để quật đối phương ra sau qua chân phải của bạn.

r. Kỹ thuật đòn hy sinh Morote gari

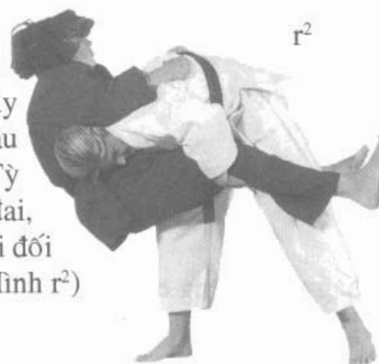
Kỹ thuật đòn quật ngã này rất thông dụng ở Đông Âu.

Đẩy bằng vai của bạn đồng thời nâng chân của đối phương, quật ngã ngửa trên sàn. Quan trọng là đòn này phải được thực hiện một cách liên tục và thuần thục, nếu không đối phương có thể xoay ra ngoài lúc này bạn sẽ không kiểm soát được (Hình r[1]).



r[1]

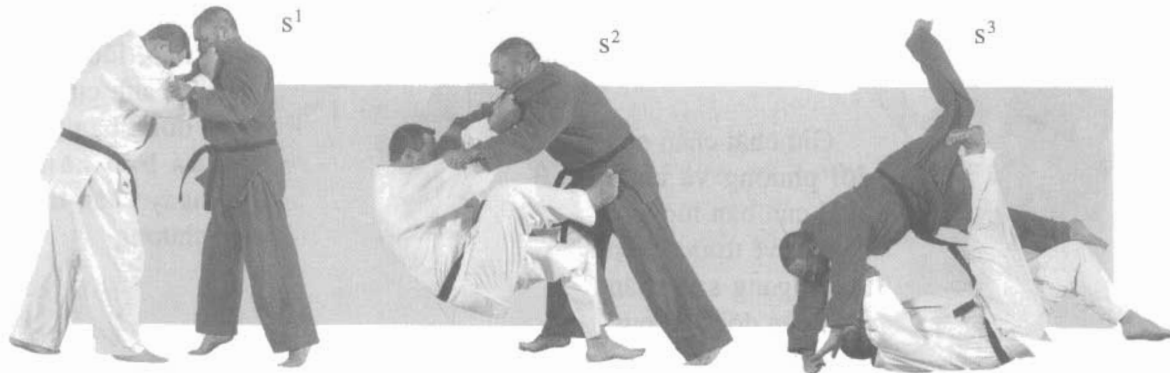
Khi đối phương cố giữ, bạn hãy bước chân phải tới trước và nắm sau chân đối phương với cả hai tay. Tỳ vai phải của bạn gần nút thắt đai, và đầu của bạn sát hông phải đối phương phía bên ngoài. (Hình r[2])



r[2]

s. Kỹ thuật đòn hy sinh Tomoe nage

Đây là đòn quật ngã thông dụng trong thi đấu Judo, ngoài ra cũng còn có nhiều kỹ thuật căn bản khác nhau.



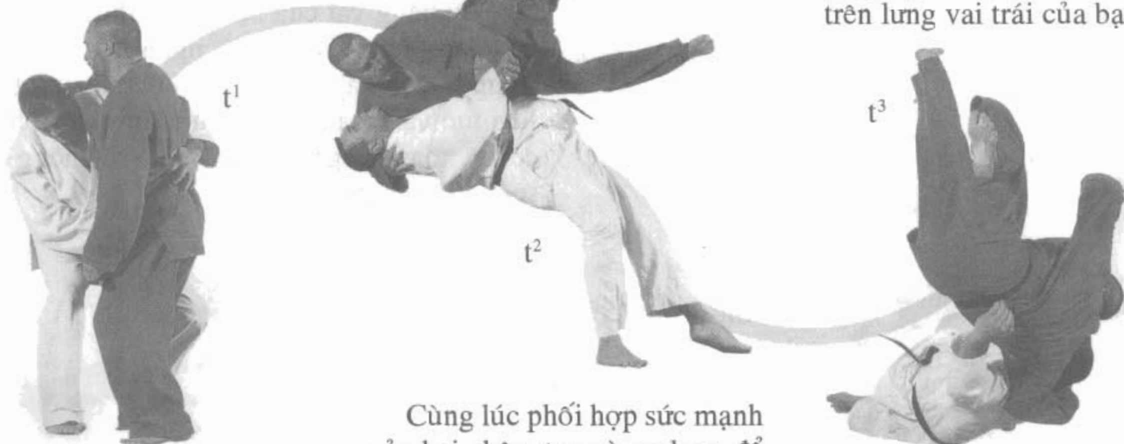
Khi đối phương đẩy bạn. Chân trái của bạn bước lùi lại sau mũi bàn chân hướng ra trước và chuyển tay trái từ nắm tay áo phải sang cổ nắm vào áo phải của đối phương. Nâng và kéo cả hai tay, làm mất thăng bằng về phía trước.

Bước chân trái của bạn tới trước, đặt giữa hai chân của đối phương đồng thời ngửa ra sau và cuộn lưng, đặt lòng bàn chân phải trước hông trái của đối phương.

Tiếp tục kéo bằng cả hai tay, chân phải đẩy vào hông trái và quật ngã đối phương qua vai trái của bạn.

t. Kỹ thuật đòn hy sinh Ura nage

Đòn quật ngã này được sử dụng chủ yếu như là một kỹ thuật phản công, đây là đòn quật ngã thông dụng trong Judo, đặc biệt ở Châu Âu.



Phản công bằng cách cong gối. Nắm đai của đối phương với bàn tay trái, tay phải đặt trước bụng.

Cùng lúc phối hợp sức mạnh của hai chân, tay và cơ lưng để nâng đối phương lên đồng thời xoay sang trái.

Tiếp tục nâng và xoay, quật ngã đối phương qua vai trái của bạn, khi bạn ngã ngửa thì phần tiếp đất sẽ là trên lưng vai trái của bạn.

6. Kiểm soát cơ thể

a. Tránh đòn quật ngã

Người phản công (phải) di chuyển không để cho đối phương áp sát cơ thể bằng cách dùng tay trái nắm bắt và di chuyển quanh đòn quật (Hình A).

Người phản công di chuyển nhanh xung quanh tư thế tấn công để tránh bị quật ngã (Hình B).









Trong tư thế di chuyển, bàn chân của bạn luôn mở rộng sẽ giúp bạn tiếp xúc mặt sàn trong tư thế vững chắc. Bạn cũng có thể tránh đòn quật ngã bằng cách di chuyển theo hướng ngược lại với đòn tấn công .

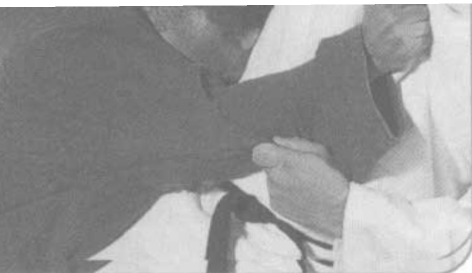
Người tấn công khuỵu trên gối để quật bạn ngã. Bạn ngăn chặn bằng cách di chuyển lui ra sau và về phía trái của đối phương, dùng sức đẩy tới để nhảy quanh đòn quật.

Nếu đối phương (phải) tấn công với đòn quật phía phải, hãy ngăn chặn bằng cách tay phải của bạn lỏng ra và đẩy hông trái của bạn về trước, đồng thời chân phải bước ra sau. Và cong gối trái. Hành động này sẽ không sẽ không cho đối phương tiếp cận được với cơ thể va luôn luôn giữ ổn định thế thăng bằng của bạn.



b. Ngăn đòn quật ngã

Cố quy chống trên hai bàn tay và hai lòng bàn chân để cho phép bạn xoay đối phương trên lưng. Bạn sẽ trong tư thế tấn công với kỹ thuật vật.



Kỹ thuật tiên tiến

Kỹ thuật tiên tiến trong Judo là những động tác quật ngã thường có hiệu quả cao và đặc biệt là các tư thế thích nghi làm thay đổi hoặc để quật ngã một đối phương có kinh nghiệm. Một vài đòn quật ngã có thể được thực hiện một bên "không phù hợp" hoặc từ tư thế giữ không chính thống. Một chuỗi các đòn quật ngã cũng có thể có liên quan với nhau hoặc được thực hiện liên tiếp để tạo sự phối hợp của 2 hoặc nhiều hơn các đòn quật ngã. Judo luôn thay đổi vì những biến đổi đó, vì vậy mà những đòn quật ngã mới luôn được phát triển.

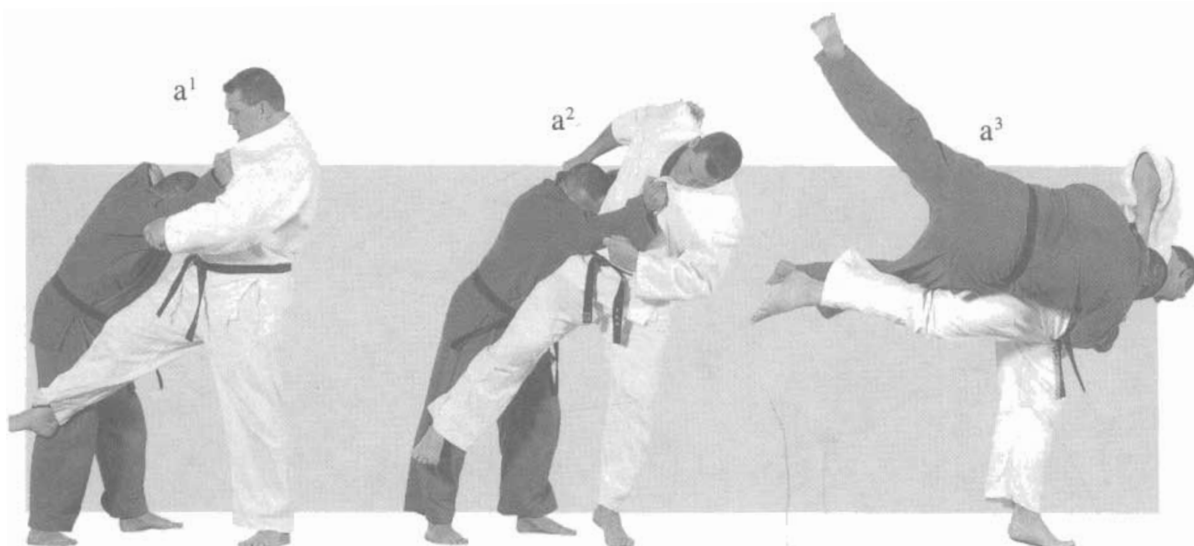
1. Phối hợp

Người tập Judo có kinh nghiệm thì trong quá trình luyện tập cũng như thực tiễn luôn biết cách tấn công với đòn quật ngã - mà đối phương chống lại. Đối vớimột số đối phương có nhiều kinh nghiệm cần phải phối hợp bằng nhiều đòn quật ngã liên tiếp khác nhau (trái – trái,trái – phải, phía trước – phía sau và ngược lại).

Thực hiện thuần thục những kỹ thuật tiên tiến sẽ cho phép một đấu thủ có thể dễ dàng khuất phục đối phương tài giỏi nhất.



Để thực hiện tốt kỹ thuật quật ngã tiên tiến đòi hỏi phải có kỹ năng thuần thục và sự nhanh nhạy chính xác.

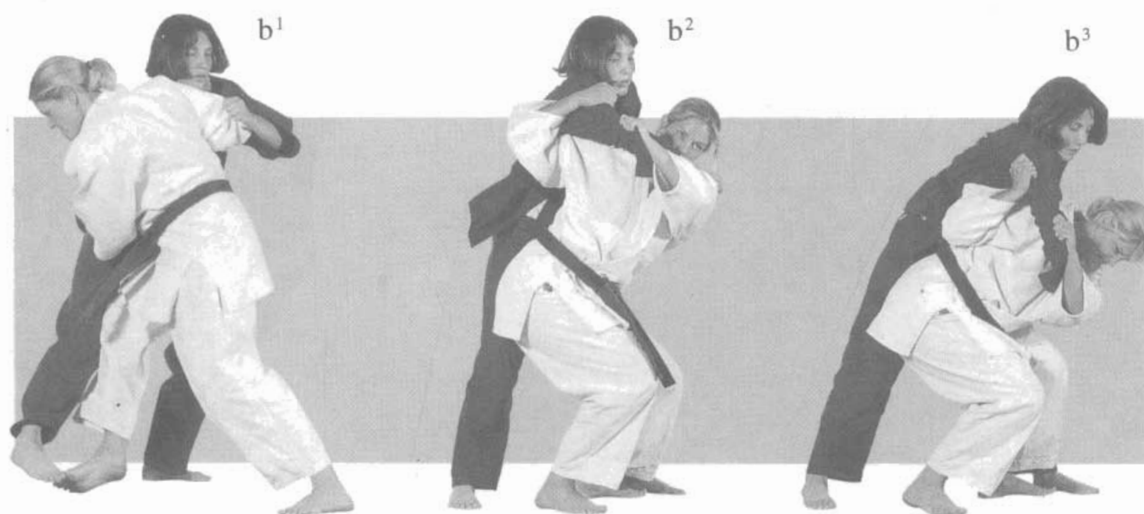


a. Kỹ thuật đòn chân Osoto gari và kỹ thuật đòn hông Harai goshi

Đối phương (trái) ngăn chặn đòn osoto gari, đẩy bạn ra sau.

Thay đổi chuyển động tay từ thế đẩy sang kéo đồng thời xoay trục sang phải trên chân trái bằng bước nhảy ngắn. Mặt bạn sẽ cùng hướng đối phương.

Quét chân ra sau và quật ngã đối phương với đòn harai goshi (quét hông).



b. Kỹ thuật đòn chân Kouchi gari và kỹ thuật đòn tay Ippon seoi nage

Sau khi tấn công với đòn koushi gari, nâng chân của đối phương lên và bước ra sau.

Tay trái của bạn kéo tay áo phải làm cho đối phương mất thăng bằng về phía trước. Xoay trục trên chân phải và chuyển chân trái thẳng hàng sang phải, gối cong, tay phải bạn tỳ dưới tay phải của đối phương.

Từ tư thế cong gối này để giữ trọng lượng của đối phương, sau đó duỗi thẳng chân và sau đó xoay đầu bạn sang trái để quật ngã đối phương với đòn tay Ippon seoi nage.



c1

c. Kỹ thuật đòn hông Koshi guruma và kỹ thuật đòn hy sinh tani otoshi

Trong chuỗi đòn quật ngã này, bạn sử dụng một hành động quật về trước đồng thời cũng có thể dùng chính sự kháng cự này để quật đối phương ra sau.



c2

Khi đối phương khuyu gối để kháng cự lại đòn tấn công của bạn, tay phải nắm vai kéo ra sau, tay trái giữ tay áo và áo của đối phương, chân trái của bạn làm trụ và đưa chân phải ra sau đối phương.



c3

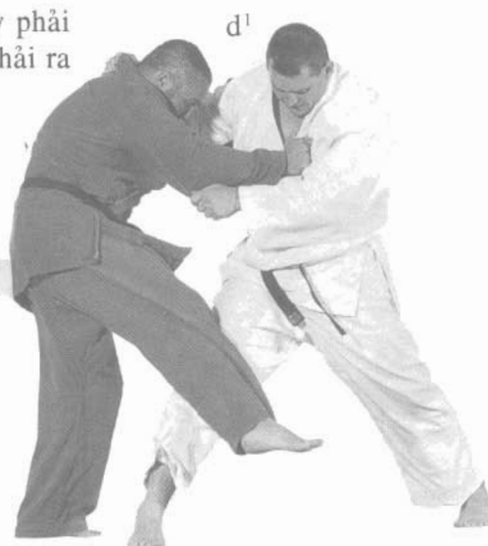
Chân phải của bạn bước ngang qua và đặt sau chân của đối phương. Tay phải kéo cổ áo sau của đối phương xuống. Khuyu gối trái và cuộn cơ thể sang phải, quật ngã đối phương qua chân phải.

Lưu ý khi xoay cơ thể bạn xoay được càng nhiều càng tốt sao cho cơ thể của đối phương nằm phía bên phải bạn chứ không nằm trên lưng. Tư thế này sẽ tạo cho bạn một vị thế tốt để tấn công nếu bạn không ghi được điểm tối đa.

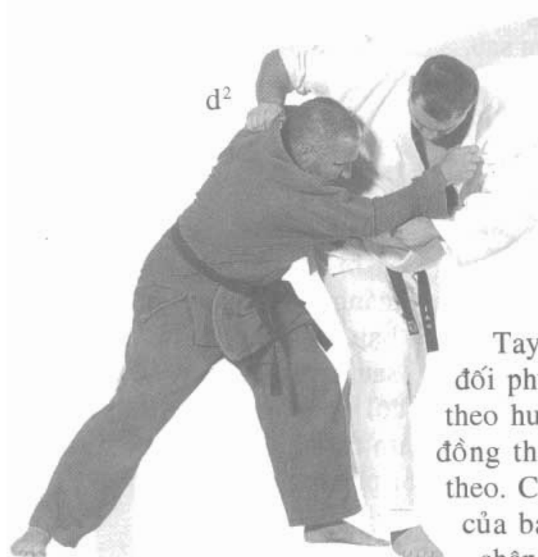
d. Kỹ thuật đòn chân Kouchi gari và kỹ thuật đòn Uchimata

Đối phương sẽ có thể tránh được đòn tấn công tay phải của bạn trong đòn kouchi gari nếu anh ta nhấc chân phải ra ngoài và đưa chân đó ra sau.

d[1]



d[2]



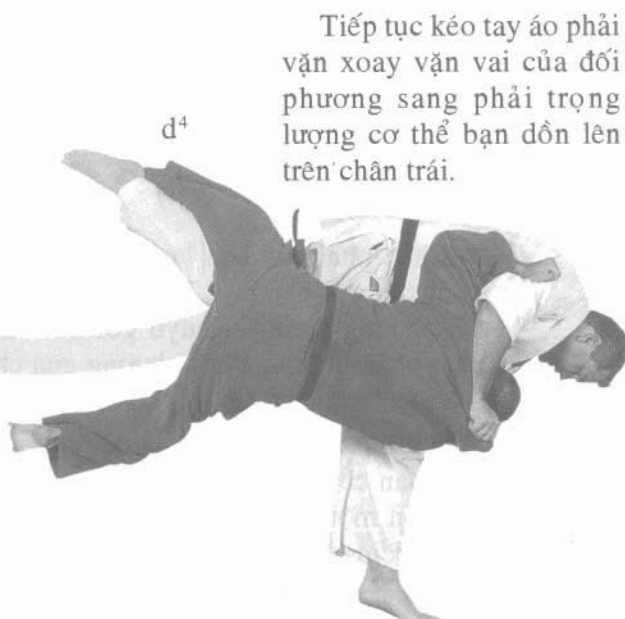
Tay phải của bạn kéo tay áo trái của đối phương và đẩy đầu của đối phương theo hướng phải để làm mất thăng bằng đồng thời xoay văn vai của đối phương theo. Cùng lúc, xoay trục trên chân phải của bạn, đưa chân ra sau qua ra ngoài chân trái của đối phương.

d[3]



Tiếp tục kéo tay áo phải vặn xoay vặn vai của đối phương sang phải trọng lượng cơ thể bạn dồn lên trên chân trái.

d[4]



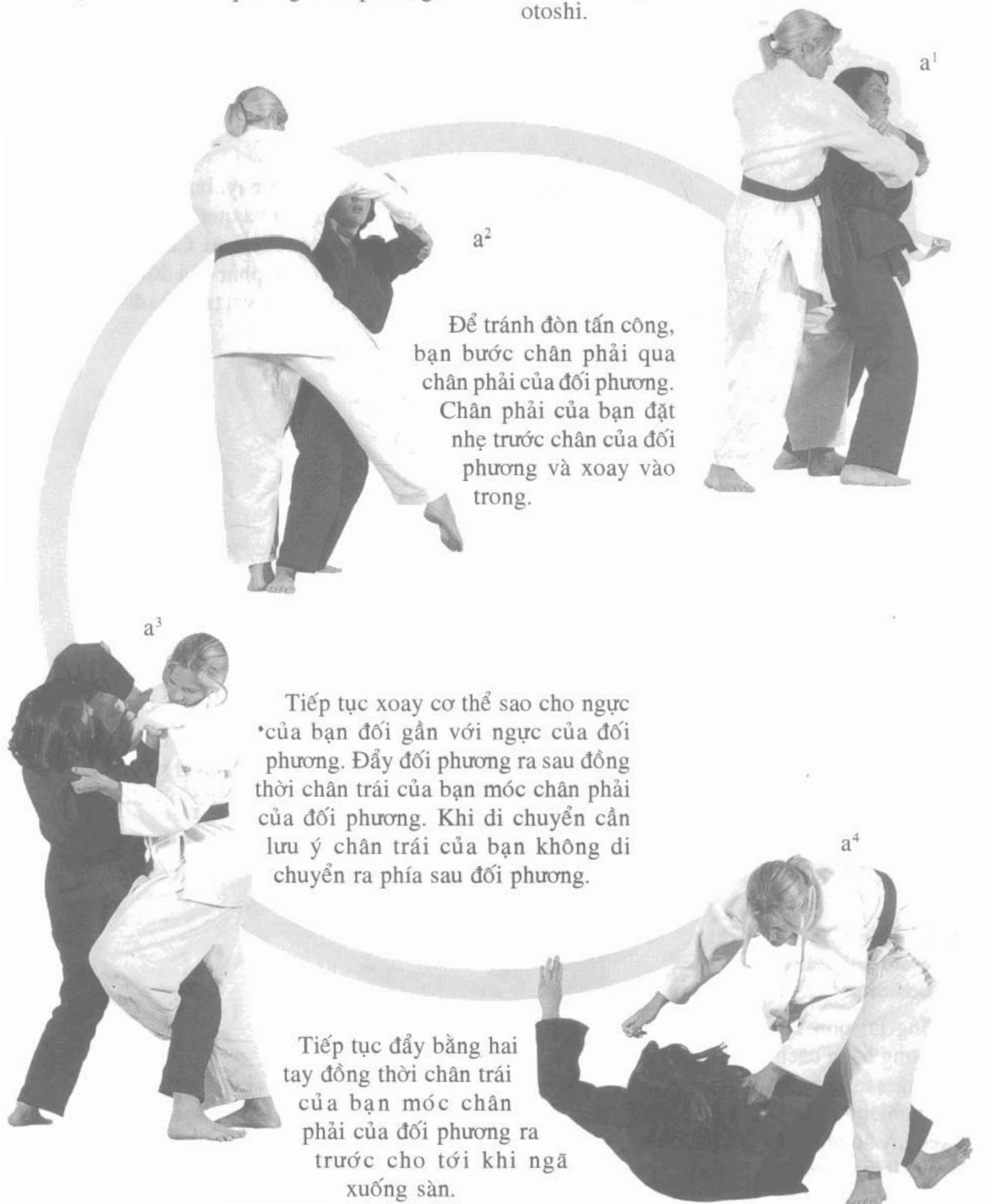
Quét chân phải của bạn ra sau và đặt giữa hai chân của đối phương để quật ngã với đòn Uchimata.

2. Phản kháng đòn quật ngã

Chống lại đòn quật ngã bằng các thế bước tới hoặc bước lui để quật ngả đối phương.

a. Sử dụng kỹ thuật đòn tay Tai otoshi để phản công đòn chân Kosoto gake

Khi đối phương tấn công bằng đòn tay Tai otoshi.



Để tránh đòn tấn công, bạn bước chân phải qua chân phải của đối phương. Chân phải của bạn đặt nhẹ trước chân của đối phương và xoay vào trong.

Tiếp tục xoay cơ thể sao cho ngực của bạn đối gần với ngực của đối phương. Đẩy đối phương ra sau đồng thời chân trái của bạn móc chân phải của đối phương. Khi di chuyển cần lưu ý chân trái của bạn không di chuyển ra phía sau đối phương.

Tiếp tục đẩy bằng hai tay đồng thời chân trái của bạn móc chân phải của đối phương ra trước cho tới khi ngã xuống sàn.



b1

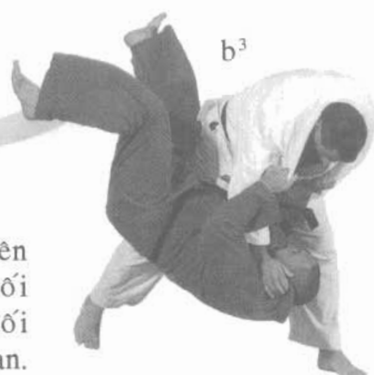
b. Sử dụng kỹ thuật đòn chân Uchimata phản công đòn tay Tai otoshi

Khi đối phương tấn công bằng đòn Uchimata.



b2

Để tránh đòn này, bạn hãy di chuyển chân phải ngoài và qua bên khi chân của đối phương quét ra sau. Cùng lúc tay trái của bạn kéo tay phải của đối phương va tay phải bạn đẩy vai trái của đối phương.



b3

Chân phải của bạn lên phía trước chân của đối phương để quật ngã đối phương ngay chân của bạn.

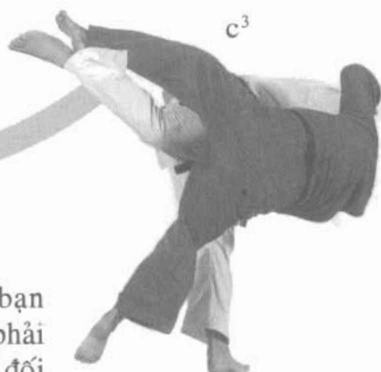


c1



c2

Xoay trục trên chân phải, di chuyển chân trái ra sau đặt bên ngoài chân trái của đối phương.



c3

c. Sử dụng kỹ thuật đòn chân osoto gari phản công đòn Uchimata

Chống lại đòn kosoto gari của đối phương bằng cách giữ thế đứng thật vững sao cho cơ thể của bạn không nghiêng ra sau. Tay trái của bạn kéo tay áo phải của đối phương để làm mất thăng bằng về phía trước bên phải.

Trong lượng cơ thể bạn dồn lên chân trái va chân phải quét ra sau để quật ngã đối phương bằng đòn uchimata.

3. Phản công đòn quét chân

a. Sử dụng kỹ thuật đòn chân Deashi harai phản công đòn Tsubame gaeshi

Đây là đòn phản công rất thông dụng để chống lại đối phương khi đối phương thực hiện đòn quét mà không làm mất thăng bằng của bạn.



Đối phương thực hiện đòn quét bằng chân phải vào chân trái của bạn mà không làm bạn mất thăng bằng.



Lúc này bạn kéo chân trái ra sau, trong khi đó vẫn nắm giữ tay áo phải và cổ áo trái của đối phương (trái). Khi chân phải của đối phương lướt qua quét vào chân trái của bạn thì bạn liền thu chân lên dau đó dùng hai tay xoay vặn vai của đối phương đồng thời nhanh chóng đưa chân trái ra phía trước.



Khi bạn đưa chân trái ra phía trước, thì đồng thời chân trái của bạn thực hiện ngay đòn quét lại vào chân phải của đối phương hai tay cùng lúc kéo quật đối phương ngã ra sau.

4. Thế quật ngã

a. Kỹ thuật đòn chân Osoto gari và đòn đè Kesa gatame

Sau khi thực hiện đòn chân Osoto gari sẽ chuyển sang ngay đòn đè Kesa gatame đây là một đòn phối hợp mạnh vì nó giúp cho bạn thực hiện tốt với toàn bộ trọng lượng cơ thể của đối phương.


a^1

Khi đối phương bước chân phải tới, bạn dùng tay phải và vai phải tỳ đè lên đối phương mất thăng bằng ra sau cùng lúc bước chân trái của bạn tới, sau đó bạn bước chân phải trước và nâng lên.

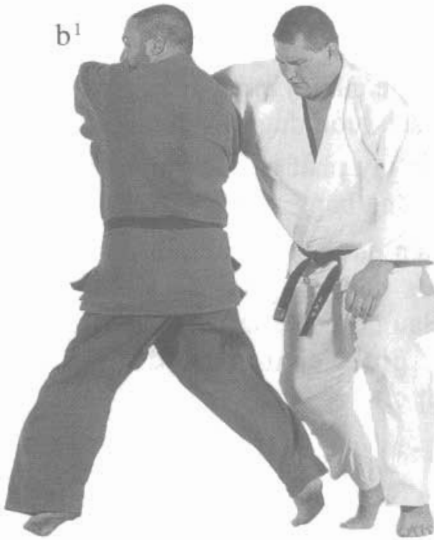

a^2

Sử dụng phía ngoài đòn chân phải, đè lên lưng đùi phải của đối phương. Xoay vặn vai trái của đối phương xuống sàn, đồng thời cùng lúc kéo tay phải của đối phương về phía ngực bạn.


a^3

Khi đối phương ngã ngửa ra sau bạn đồng thời ngã theo hướng ngã của đối phương, nhưng vẫn kiểm soát tay phải của đối phương. Khi đối phương ngã sàn, bạn luồn tay phải quanh cổ và khóa tay phải của đối phương dưới nách trái của bạn. Đầu của bạn đè xuống gần đầu đối phương hai chân mở rộng, với chân phải hướng tới trước và chân trái lùi ra sau.

b. Kỹ thuật đòn tay Ippon seoi nage phản công đòn tay Sukui nage

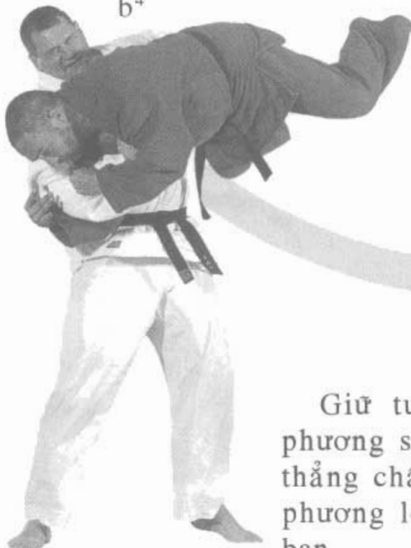


Khi đối phương tấn công với đòn Ippon seoi nage, bạn phản công lại bằng cách di chuyển sang phải sao cho lưng của đối phương không chạm được ngực bạn.



Khi bạn di chuyển đến phía bên hông phải của đối phương, chân của bạn cần mở rộng để tạo thế thăng bằng. Khuyu gối, giữ cổ áo bằng tay phải của bạn và tay trái đưa tới ôm vào giữa đùi phải nâng lên ép sát vào ngực của bạn.





Giữ tư thế kẹp đối phương sát cơ thể bạn, thẳng chân để nâng đối phương lên ngang ngực bạn.

Nâng tay trái của bạn lên để kéo tay phải xuống để cuộn đối phương trên lưng.

c. Kỹ thuật đòn tay Ippon seoi nage và đòn dè Yoko shiho gatame


c1

Đòn quật ngã này đã được sửa đổi làm giảm nhẹ bớt đòn Ippon seoi nage căn bản, và ngoài ra nó cũng khó ngăn cản việc sử dụng hông, đồng thời lại rất hữu dụng trong việc chống lại đối phương tấn công bằng cánh tay cứng nhắc để từ đó bạn có thể tấn công bằng cách luồn dưới tay của đối phương.

Giữ chặt điều khiển tay phải của đối phương và làm cho đối phương mất thăng bằng về phía trước. Nâng tay phải của bạn lên dưới tay phải của đối phương, khuỷu tay của bạn cong lại để khóa tay đối phương. Sau đó bạn xoay tròn và hạ hai gối xuống giữa chân của đối phương. (Hình c1)


c2

Kéo mạnh tay phải của đối phương xuống trong khi vai bạn xoay sang trái. Nhớ xoay đầu để nhìn qua vai trái của bạn và sau đó quật đối phương về phía trước và qua vai bạn.


c3

Lao theo đà quật bằng đòn đè Yoko shiho hatame bằng cách đặt tay phải của bạn giữa hai chân của đối phương. Luồn tay trái của bạn dưới đầu của đối phương và nắm giữ phía trái của cổ áo đối phương. Nhớ ghì chặt ngực của đối phương.

d. Kỹ thuật đòn tay Tai otoshi và đòn Juji gatame



Quật đối phương với đòn Tai otoshi. (Hình d^1)

Khi đối phương ngã, bạn kéo tay phải lên và bước chân trái của bạn qua đầu đối phương. Sau đó quì xuống càng gần vai trái của đối phương càng tốt. (Hình d^2)



Kiểm soát tay của đối phương, đặt ra sau khi bạn đưa chân phải qua ngực đối phương. Tiếp theo kẹp gối bạn lại, áp dụng đòn khóa tay bằng cách kéo tay đối phương xuống sao cho ngón tay cái của đối phương hướng ra khỏi bạn. (Hình d^3)







đ. Kỹ thuật đòn hy sinh Tomoe nage và đòn đè Tate shiho gatame

Quật đối phương bằng đòn Tomoe nage, dùng hai bàn chân kẹp và giữ sát cơ thể đối phương.

Giữ chặt tư thế đó, cho đến khi hai bàn chân qua vai và đối phương nằm ngửa sát đất, lúc này bạn nằm đè lên ở tư thế ngồi như cưỡi ngựa và có thể giữ đối phương bằng đòn Tate shiho gatame.







I Hantei (Phán quyết của trọng tài): Để sẵn sàng hô khẩu lệnh hantei, nâng hai tay cầm hai lá cờ đưa ra phía trước tạo thành một góc 45 so với thân mình, khi hô hantei, nâng cờ lên cao tương ứng với màu chỉ vạch xuất phát của đấu thủ. (Hình I)

5. Thi đấu trong Judo

Động tác và thuật ngữ của trọng tài trong thi đấu Judo là yếu tố quan trọng.

Động tác chính – Aizu

A Ippon (1 điểm, trọn 1 điểm): Giơ thẳng cánh tay qua khỏi đầu với lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay khép lại (Hình A)

B Waza-ari (có kỹ thuật): Duỗi thẳng cánh tay, lòng bàn tay úp xuống dưới, đưa tay ngang vai tạo với thân mình một góc 90 (Hình B)

C Waza-ari awasete-ippon: Dấu hiệu thực hiện động tác waza ari, sau đó chuyển thành động tác ippon. (Hình C)

D Yuko (hiệu quả): Duỗi thẳng cánh tay, lòng bàn tay úp hướng xuống dưới sau đó đưa tay thấp xuống dưới tạo với thân mình một góc 45. (Hình D)

E Koka (điểm phụ): Giơ cánh tay lên cao và gấp khuỷu lại cùng với ngón tay cái hướng về phía vai, lòng bàn tay hướng tới trước và cùi chỏ áp sát thân mình. (Hình E)

F Osaekomi (tiếp tục): Đưa thẳng cánh tay hướng về đấu thủ xuống dưới lòng bàn tay úp, thân mình hơi nghiêng về phía đấu thủ đó. (Hình F)

G Osaekomi-toketa : Đưa thẳng cánh tay hướng về đấu thủ, lòng bàn tay mở ra, ngón tay cái hướng lên trên và di chuyển nhanh cánh tay từ trái qua phải 2 đến 3 lần. (Hình G)

H Matte! (đợi): Đưa thẳng cánh tay về phía trước, bàn tay hướng về người theo dõi thời gian, các ngón tay áp sát vào nhau và hướng lên trên. (Hình H)

J Sono mama (giữ tư thế): Chỉ thị bằng miệng và nghiêng về phía trước đồng thời chạm hai đấu thủ bằng lòng bàn tay.

Tín hiệu phụ

■ Điều chỉnh võ phục: Trọng tài đặt chéo bàn tay trái trên bàn tay phải ở tầm thắt lưng, hai lòng bàn tay hướng vào bên trong và làm động tác từ trên xuống dưới.

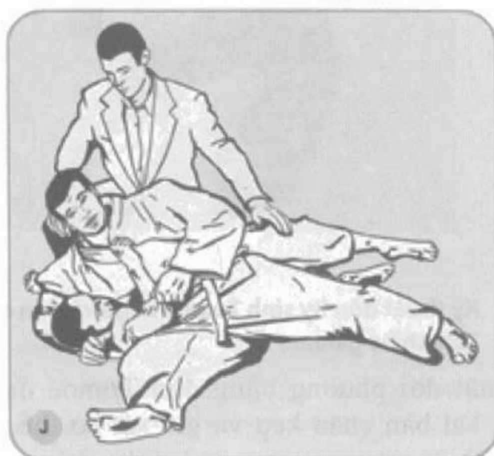
■ Ghi thông tin y khoa: Một tay mở ra hướng về phía đấu thủ, tay kia nâng ngón trỏ hướng về người kiểm tra với lần kiểm tra đầu tiên ngón trỏ và ngón giữa với lần thứ hai.

■ Phạt: Chỉ ngón tay tro về phía đấu thủ.

■ Ngừng đấu: Xoay cẳng tay ra trước ngang ngực và chỉ vào đấu thủ bằng ngón trỏ.

■ Hủy ý biểu đạt: Lặp lại động tác của một tay ra hiệu ghi điểm, trong khi đó nâng tay kia qua khỏi đầu phía trước, di chuyển tay từ phải sang trái 2 hoặc 3 lần.

(Xem thêm phần thuật ngữ phía sau)



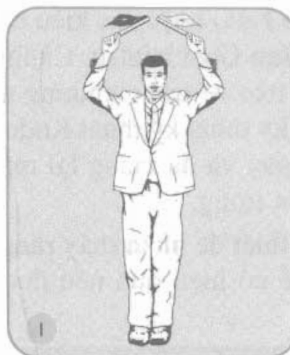












Hệ thống điểm

Trọng tài sẽ công bố điểm khi, động tác kỹ thuật đáp ứng đầy đủ các yêu cầu sau:

a. Ippon (10 điểm – tối đa)

■ Khi một đấu thủ thực hiện kỹ thuật ném quật đối phương ngã ngửa ra sau bằng sức mạnh và tốc độ.

■ Khi một đấu thủ ghìm giữ khóa chặt đối phương với đòn Osae – komi trong 25 giây liên tục.

■ Một đấu thủ quy phục hoặc bỏ cuộc (vỗ 2 lần và nói maitta)

■ Một đấu thủ bị đối phương ghìm giữ khóa chặt với đòn shime-waza hoặc kansetsu-waza.

b. Waza-ari (7 điểm – gần tối đa)

■ Khi một đấu thủ quật đối phương của mình bằng một đòn kỹ thuật, nhưng thiếu một trong 4 yếu tố cần thiết để đạt được ippon.

■ Khi một đấu thủ ghìm giữ đối phương với đòn osaekomi-waza, trong 20 giây liên tục hoặc hơn nhưng ít hơn 25 giây.

c. Yuko (5 điểm)

■ Khi một đấu thủ quật ngã đối phương bằng một đòn kỹ thuật nhưng thiếu 2 trong 4 yếu tố cần thiết để đạt được ippon.

(1) Thiếu một phần trong yếu tố của "lưng hoàn toàn" và thiếu một trong hai "tốc độ" hoặc "lực".

(2) Thiếu một phần trong hai "tốc độ" hoặc "lực".

■ Khi một đấu thủ ghìm giữ đối với đòn osaekomi-waza trong 15 giây liên tục hoặc hơn nhưng ít hơn 20 giây.

d. Koka (3 điểm)

■ Khi một đấu thủ quật ngã đối phương của mình trên một vai, đùi hoặc mông bằng sức mạnh tốc độ.

■ Khi một đấu thu ghìm giu đối phương với đòn Osaekomi-waza, trong 10 giây liên tục hoặc hơn nhưng ít hơn 15 giây.



Kỹ thuật tự vệ

Kỹ thuật tự vệ trong Judo bắt nguồn từ Nhu thuật, và thường được dạy các thế võ phương đông hoặc các kiểu khác. Những kỹ thuật này được chia thành những kỹ thuật gốc (như kime no kata) hoặc các kiểu hiện đại khác, gọi là Kodokan Goshinjutsu. Cảnh sát Nhật và các Dịch vụ bảo vệ trong chương trình đào tạo đã tập luyện kỹ thuật kỹ thuật Kodokan-goshin-jutsu hàng ngày và đã mang lại một phần hiệu quả đáng trân trọng.

Điều cần thiết để nhận thấy rằng kỹ thuật tự vệ chỉ có thể có hiệu quả nếu được luyện tập thường xuyên, vì nó tạo ra sự uyển chuyển và động tác chính xác, hiệu quả cũng như ý thức nâng cao các động tác của cơ thể, kiểm soát cơ thể.



Nhận thức rõ ràng và hợp lý sẽ giúp bạn phản ứng nhanh chóng và hiệu quả trước sự tấn công bất thình lình.

Dưới đây là một số minh họa như một phần của tự vệ trong Judo. Những kỹ thuật này chỉ được luyện tập dưới sự giám sát của huấn luyện viên nhiều kinh nghiệm để từ đó tránh được những chấn thương đáng tiếc xảy ra.

1. Tự vệ chính bạn

Kỹ thuật tự vệ trong Judo đặt nền tảng vững chắc trong việc chống lại tấn công của đối phương. Kỹ thuật đập (atemi waza) cũng được dùng trong Judo và chủ yếu áp dụng cho những người yếu hơn cũng như những bộ phận của cơ thể dễ bị tổn thương.

Trong Judo khi tự vệ, điều quan trọng cần phải nhớ là thực hiện động tác cần phải có tốc độ, kỹ năng và quyết đoán qua đó mới có thể ngăn chặn được sức mạnh của người tấn công. Một sự tấn công bất ngờ thường làm bạn ngã ngửa xuống sàn, trước khi bạn có cơ hội phản ứng lại hoặc trả đũa trong đòn tự vê của mình. Tuy nhiên Judo, sẽ giúp cho bạn có những phản ứng để chống lại sự tấn công trên sàn.

Tuy nhiên, kỹ thuật tự vệ trong Judo chỉ có thể có hiệu quả đối với những người có thời gian luyện tập liên tục để cho các động tác cũng như phản ứng trở thành một bản năng. Luyện tập cũng sẽ giúp cải thiện và nâng cao sự phối hợp các kỹ thuật cũng như nhận rõ sức mạnh hoặc sự yếu đuối của mình. Nhưng điều quan trọng đặc biệt là bạn chỉ được tập luyện dưới sự giám sát chặt chẽ của huấn luyện viên có kinh nghiệm, người có thể hướng dẫn kỹ thuật và hướng dẫn cho bạn có được những kỹ năng bảo vệ an toàn khác.



Làm đối phương mất thăng bằng bằng cách tận dụng ngay chính từ những chuyển động của đối phương.



Khi người tấn công nắm vai bạn, bạn hãy đặt và tỳ một tay sau lưng và đấm vào háng đối phương bằng tay kia của bạn. (Hình a)

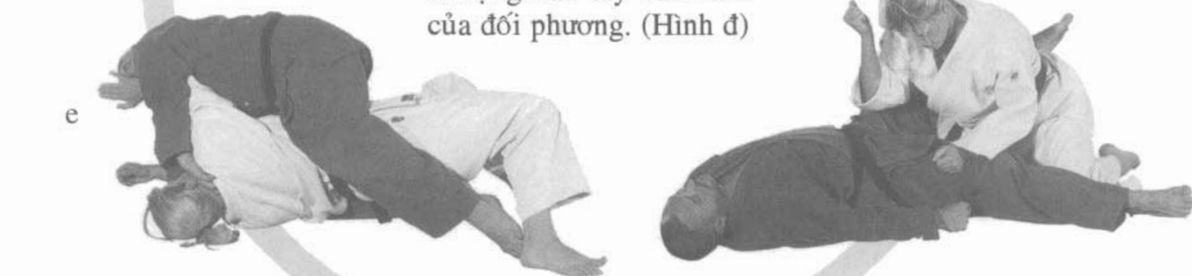
Khi đối phương cuí gập người về phía trước sàu cú đấm, tay trái của bạn đưa tay ngang qua nắm tay áo phải của đối phương và bước ngang chân phải ngang qua phía trước, khuỵu gối và quật ngã đối phương qua hông của bạn. (Hình b)

Khi bạn nhấc đối phương lên, xoay nhe vai trên để quật đối phương ra trước qua hông bạn. (Hình c)



Khi bạn đang nằm ngửa, bị đối phương tấn công ngồi đè ngay trên bụng đồng thời hai tay nổ lực siết cổ bạn. (Hình d)

Bạn đưa tay qua giữa tay của đối phương và đánh thốc ngược mạnh lên bằng nhượng bàn tay vào cằm của đối phương. (Hình đ)



Đồng thời bạn thu hai chân lại đạp để xoay người đẩy quật đối phương về phía trước và qua bên hông. (Hình e)

Kết thúc động tác xoay chuyển quật đối phương sang bên thì bạn đánh tiếp một đòn cùi chỏ vào bụng dưới đối phương. (Hình f)



Bạn bị tấn công từ phía sau, đối phương ôm quanh cổ để siết cổ bạn.

Bạn xoay ngang hông đủ để thúc vào bụng đối phương bằng cùi chỏ của bạn.

Kẹp tay của đối phương vào sát ngực và dậm lên bàn chân bằng gót chân trái của bạn. Quỳ xuống, quật đối phương ra trước.

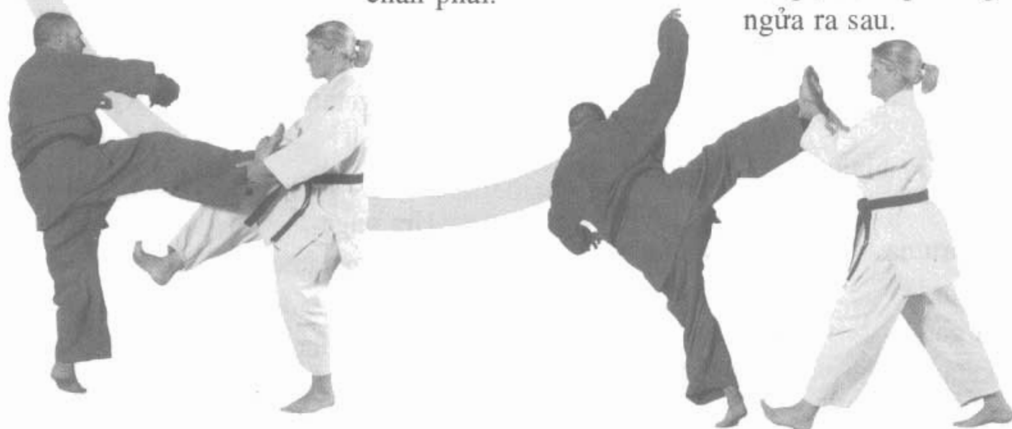
Để thành công trong hành động tự vệ này, điều quan trọng là bạn cần liên tục xoay quật ra trước.



Nếu đối phương tấn công bạn bằng một đòn đá từ phía trước, bạn hãy di chuyển sang bên tránh đòn đá đó sau đó chộp ngay lấy gót chân, lòng bàn tay trái nắm mắt cá chân trong của đối phương. Khi bạn thực hiện hành động này, cần bước chân ra sau đối diện với đối phương, nâng chân đó lên và xoay ra ngoài để khóa mắt cá chân và gối của đối phương.

Đá vào háng đối phương bằng chân phải.

Tiếp tục nâng chân đối phương lên bằng hai tay, làm mất thăng bằng ra sau và quật đối phương ngã ngửa ra sau.



THUẬT NGỮ TRONG JUDO

Aizu	Tín hiệu của trọng tài
Chui	Phạt 5 điểm
Deashi harai	Quét chân tới trước
Do	Phương cách
Eri seoi nage	Kỹ thuật tay
Gyaku juji jime	Kỹ thuật siết cổ
Hadaka jime	Kỹ thuật siết cổ
Hajime	Bắt đầu
Hansoku make	Phạt 10 điểm (truất quyền thi đấu)
Hantei	Quyết định của trọng tài
Hara gatame	Kỹ thuật khóa bụng
Harai goshi	Kỹ thuật quét hông
Hikiwake	Kéo
Ippon	10 điểm (thắng)
Ippon seoi nage	Kỹ thuật tay
Ju	Nhẹ, mềm dẻo
Judo gi	Trang phục Judo
Judoka	Người luyện tập Judo
Juji gatame	Khóa
Kamikata	Giữ
Kami shiho gatame	Kỹ thuật đè
Kansetsu waza	Kỹ thuật khóa tay
Kata	Bài tập võ phương đông
Kata gatame	Kỹ thuật đè
Kataha jime	Kỹ thuật siết cổ
Kata juji jime	Kỹ thuật siết cổ
Keikoku	Cảnh báo nghiêm trọng
Kesa gatame	Kỹ thuật đè
Kime no kata	Quyết định kỹ thuật
Kimete	Điểm sau cùng, xác định người thắng
Kodokan Goshinjutsi	Trường võ tự vệ
Koka	3 điểm (phụ)
Koshi guruma	Kỹ thuật hông
Kotoso gari	Kỹ thuật chân
Kouchi gari	Kỹ thuật chân
Kumikata	Ghì chặt
Kuzure	Thay đổi
Kuzure kesa gatame	Kỹ thuật đè
Kuzushi	Phá thế thăng bằng
Matte!	Đợi!
Morote gari	Kỹ thuật tay
Morote seoi nage	Kỹ thuật tay
Nami juji jime	Kỹ thuật siết cổ
Ogoshi	Kỹ thuật hông
Okuriashi harai	Quét chân
Okuri eri jime	Kỹ thuật siết cổ
Osaekomu	Giữ chặt sàn
Osaekomi waza	Kỹ thuật siết chặt
Osoto gari	Kỹ thuật chân
Ouchi gari	Kỹ thuật chân
Randori	Luyện tập tự do/đấu tư do
Sankaku jime	Kỹ thuật siết
Shihan	Huấn luyện viên
Shiji	Nhận hướng dẫn
Shime waza	Kỹ thuật siết cổ
Sono mama!	Giới hạn
Sukui nage	Kỹ thuật tay
Tai otoshi	Kỹ thuật tay
Tai sabaki	Kiểm soát nâng cơ thể
Tani otoshi	Kỹ thuật hysinh
Tatami	Đệm
Tate shiho gatame	Kỹ thuật đè
Toketa!	Giữ chặt, mất thế!
Tomoe nage	Kỹ thuật hy sinh
Tsukkomi jime	Kỹ thuật siết cổ
Uchimata	Kỹ thuật chân
Ude garami	Kỹ thuật khóa tay
Ude gatame	Kỹ thuật khóa tay
Ukemi	Ngã sấp
Uki goshi	Kỹ thuật hông
Ura nage	Kỹ thuật hy sinh
Waki gatame	Kẹp nách/khóa nách
Waza ari	7 điểm
Yoko shiho gatame	Kỹ thuật đè
Yoshi	Tiếp tục
Yuko	5 điểm

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU 1

Tóm tắt lịch sử phát triển của bộ môn Judo, phổ biến bộ môn với các nước trên toàn thế giới.

CÁC BƯỚC KHỞI ĐẦU 8

Những yếu tố cơ bản của nhu đạo gồm trang phục và các động tác căn bản, nguyên lý cũng như triết lý sống.

CÁC THẾ NGÃ 18

Giảng giải một trong những phương pháp rèn luyện của Judo, sự tuân thủ đảm bảo an toàn và hiệu quả.

CÁC THẾ VẬT 28

Các kỹ thuật đè, siết cổ và khóa tay căn bản cũng như kỹ thuật kẹp đối thủ được thực hành trên đệm.

CÁC THẾ ĐỨNG VÀ QUẬT NGÃ 52

Các yếu tố căn bản của tư thế giữ thăng bằng, đứng, ngã, giải thoát, tư thế quét và hy sinh.

KỸ THUẬT TIÊN TIẾN 68

Kiểm soát việc phối hợp kỹ thuật được yêu cầu trong môn Judo tiên tiến và trong đấu trường.

KỸ THUẬT TỰ VỆ 82

Học cách tự vệ khỏi sự tấn công dữ dội của kỹ thuật Judo.

THUẬT NGỮ TRONG JUDO 86

JUDO căn bản

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 8 456155 - 8 456867
Email: nxbtdtt@vnn.vn
Chi nhánh:
48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1-TP Hồ Chí Minh
DT: 8 298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Đỗ Ngọc Mạch
Biên tập:
Nguyễn Sĩ Hà
Sửa bản in:
Xuân Toàn
Trình bày:
Châu Nguyễn
Bìa:
ParadiseGROUP

Số đăng ký KHXB: 13-2006/CXB/113 -354/TDTT
In 1.000 cuốn. Khổ 19x27cm.
Tại Xí nghiệp in Machinco.
In xong và nộp lưu chiểu Quý 1/2007.









S296 6.4

Giá : 38.000 đ